

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Vanina Segovia

**PLURIEMPLEO, ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL
PERSONAL DE SALUD DEL SERVICIO QUIRÚRGICO
DEL SANATORIO PRIVADO MATER DE CABA,
DURANTE EL AÑO 2024**

2025

Tutora: Dra. María Constanza Rossi

Citar como: Segovia V. Pluriempleo, Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Actividad Física del personal de salud del servicio quirúrgico del Sanatorio Privado Mater de CABA, durante el año 2024. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2025. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/878>

PLURIEMPLEO, ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL DE SALUD DEL SERVICIO QUIRÚRGICO DEL SANATORIO PRIVADO MATER DE CABA, DURANTE EL AÑO 2024

Alumna: Segovia, Vanina

Mail: vanise1980@gmail.com

RESUMEN

Introducción:

El pluriempleo en el sector de Servicios Sociales y de Salud en Argentina, donde el 24,1% de los empleados tiene más de un trabajo y un 19% excede las 48 horas semanales, impacta negativamente la salud de los trabajadores. Factores como turnos rotativos y jornadas prolongadas incrementan riesgos físicos y mentales, asociándose con estrés y desequilibrio vida-trabajo, lo que a su vez fomenta hábitos no saludables como mala alimentación (favoreciendo la obesidad), abuso de sustancias y sedentarismo, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Dada la escasa evidencia local sobre estos efectos, esta investigación busca determinar cómo el pluriempleo afecta el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física.

Objetivo:

Determinar cómo afecta el pluriempleo en el Estado Nutricional, los Hábitos alimentarios y la Actividad Física de los profesionales de la salud del servicio quirúrgico del Sanatorio Privado Mater dei CABA, durante el año 2024.

Metodología:

Se llevó a cabo un estudio de tipo Observacional Descriptivo y Transversal con enfoque cuantitativo.

Resultados:

(n=74). El 83,8% eran de sexo femenino. Mas de un tercio de la muestra eran Enfermeros/as y otro tercio eran Instrumentadores/as quirúrgicos. El 64,8% presentaron sobrepeso/obesidad. El 39,2% de los trabajadores tienen pluriempleos. 50,1% trabaja entre 37 y 60 hs semanales. Dos tercios realiza Actividad Física. El 62,2% realizaba Actividad Física Alta/Moderada. Solo el 39,2% dispone de una pausa laboral para poder comer. El 73% consume alimentos durante la jornada laboral.

Conclusión:

Los trabajadores estudiados presentan una alta prevalencia de exceso de peso, superando estadísticas nacionales. Sus hábitos alimentarios son deficientes, caracterizados por falta de pausas para comer, preferencia por alimentos procesados y bajo consumo de frutas y verduras, influenciados directamente por las exigencias laborales. Además, tienen un nivel de actividad física bajo o nulo, y quienes se ejercitan enfrentan dificultades para cumplir con las recomendaciones debido a las largas jornadas y el pluriempleo.

Palabras Claves:

ESTADO NUTRICIONAL – PLURIEMPLEO – ACTIVIDAD FÍSICA – HÁBITOS ALIMENTARIOS – PERSONAL DE SALUD.

Agradecimientos:

Con profunda emoción y gratitud, deseo expresar mi reconocimiento a quienes fueron parte esencial de este camino.

A la Dra. Constanza Rossi, tutora de este trabajo, por su generosidad intelectual, guía comprometida y apoyo constante en cada etapa de este proceso. Su acompañamiento fue clave para poder concretar este proyecto con solidez y claridad.

Al Dr. Alberto Cormillot, por ser una fuente de inspiración constante. Su trayectoria y su incansable trabajo, me han motivado desde los comienzos de esta carrera y me reafirman la importancia de ejercer con ética y pasión esta profesión.

A mi madre Alicia, quien me acompañó con amor y fortaleza mientras cursaba esta carrera incluso atravesando su enfermedad. Su lucha contra el cáncer y su ejemplo de vida mi motor. Su ausencia física no impide que cada logro tenga su huella. Este título también es suyo.

Al personal del Sanatorio Mater Dei, por su colaboración generosa durante la investigación, y por su vocación diaria, que me motivo a trabajar por un sistema de salud mas humano y justo. Haber compartido con ustedes este espacio profesional fue parte valiosa de mi formación.

A cada una de las personas que de manera directa o indirecta acompañaron en este recorrido gracias.

Este logro no es individual es el reflejo de un camino con otros.

¡A todos ustedes muchas gracias!

Vanina Segovia

Índice

<u>Tema:</u>	2
<u>Problema</u>	2
<u>Justificación</u>	2
<u>Objetivo General</u>	3
<u>Objetivos Específicos</u>	3
<u>Marco teórico</u>	3
<u>Personal de Salud:</u>	3
<u>Pluriempleo:</u>	4
<u>Estado Nutricional:</u>	5
<u>Alimentación durante la jornada laboral:</u>	6
<u>Actividad Física:</u>	6
<u>Material y Métodos</u>	7
<u>Diseño del estudio:</u>	7
<u>Población y Muestra</u>	7
<u>Criterios de inclusión</u>	7
<u>Criterios de Exclusión</u>	8
<u>Instrumento de recolección de datos</u>	8
<u>Cuadro de variables</u>	8
<u>Resultados</u>	12
<u>Discusión</u>	18
<u>Conclusión</u>	23
<u>Bibliografía</u>	25
<u>Anexos:</u>	29
<u>Anexo 1</u>	29
<u>Anexo 2:</u>	30

Tema:

Pluriempleo en el Personal de Salud.

Problema

¿Cómo afecta el pluriempleo a el Estado Nutricional, los hábitos alimentarios y la Actividad física del personal de salud del servicio quirúrgico del Sanatorio Privado Mater Dei CABA en el año 2024?

Justificación

El pluriempleo, definido como la ocupación en más de un puesto de trabajo, donde uno se considera principal y los demás secundarios, afecta de manera significativa a la salud de los trabajadores. Según la II Encuesta Nacional a Trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo y Seguridad (ECETSS 2018), el 24,1% de los empleados en el sector de Servicios Sociales y de Salud tienen pluriempleo. Además, un 19% de estos trabajadores reporta jornadas laborales extendidas, superando las 48 horas semanales. (1)

Factores asociados al pluriempleo, como los turnos rotativos, el trabajo nocturno, las jornadas prolongadas y los fines de semana laborales, incrementan los riesgos para la salud. Estas configuraciones no solo afectan el bienestar físico, sino también la salud mental de los trabajadores. En particular, el estrés laboral y la falta de equilibrio entre la vida personal y profesional se asocian a una serie de comportamientos no saludables. (1)

El pluriempleo está vinculado con una mala alimentación y hábitos inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, lo que favorece el aumento de peso y el riesgo de obesidad. Además, el estrés derivado de estas condiciones laborales puede llevar a comportamientos como el abuso de alcohol, el tabaquismo y el consumo de drogas, agravando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como enfermedades cardiovasculares o diabetes. La inactividad física y una dieta desequilibrada contribuyen a que los trabajadores con pluriempleo enfrenten mayores desafíos para mantener un estilo de vida saludable. (2)

Existen poca evidencia sobre los efectos e impacto del pluriempleo en la vida de los trabajadores de la salud en nuestro país. Por lo antes expuesto es que el objetivo de esta investigación es determinar cómo afecta el pluriempleo en el Estado Nutricional, los Hábitos alimentarios y la Actividad Física del personal de salud del servicio quirúrgico del Sanatorio Privado Mater de CABA, durante el año 2024.

Objetivo General

Determinar cómo afecta el pluriempleo en el Estado Nutricional, los Hábitos alimentarios y la Actividad Física de los profesionales de la salud del servicio quirúrgico del Sanatorio Privado Mater dei CABA, durante el año 2024

Objetivos Específicos

Evaluar la presencia de pluriempleo en el personal de salud.

Valorar el Estado ponderal de la muestra a través de IMC.

Identificar alimentos frecuentes durante la jornada laboral de los profesionales participantes mediante un registro.

Determinar la realización de Actividad Física del personal encuestado.

Marco teórico

Personal de Salud:

La OMS define a los trabajadores sanitarios como todas aquellas personas que, directa o indirectamente, contribuyen a mejorar la salud, incluyendo tanto a profesionales de atención directa como al personal administrativo y de apoyo. Esta fuerza laboral se divide en dos categorías: los dispensadores de servicios de salud (médico personal, enfermeros, técnicos, etc.) y los trabajadores con funciones administrativas y auxiliares (contadores, abogados, camilleros, personal de limpieza, etc.). Todos reciben remuneración, aunque también se consideran los roles no remunerados y voluntarios. A nivel global, existen 59,2 millones de trabajadores sanitarios remunerados que forman equipos operativos esenciales para los sistemas de salud, aportando habilidades especiales. (3)

El personal representa el capital humano de una organización, el conocer las necesidades reales o sentidas que influyan en su desempeño laboral, es una prioridad que permite a la organización ejecutar estrategias tendientes a ofrecer a los trabajadores, aquellos elementos que contribuyan a lograr la satisfacción en el desempeño de sus funciones, con una actitud de servicio que se refleje en la productividad y el ambiente de trabajo. (4)

Sin embargo, muchos sistemas de salud enfrentan desafíos debido a su fragilidad, a pesar de contar con recursos y tecnología. Factores como cambios demográficos, nuevas amenazas epidemiológicas y la demanda de alta calidad incrementan el estrés y la inseguridad laboral del personal. La capacidad de los sistemas de salud para alcanzar sus objetivos depende de contar con el personal adecuado en el momento y lugar precisos. No obstante, las soluciones deben adaptarse a cada país, anticipando crisis y ajustándose a las circunstancias socioeconómicas y responder de forma flexible, ya que los

problemas de personal están estrechamente ligados a contextos socioeconómicos y políticos en constante evolución. (3)

El sistema de salud argentino está constituido por tres subsistemas: el público, el de las Obras Sociales y el privado. El análisis de la dinámica entre estos es fundamental, ya que refleja la evolución y el estado actual del sistema de salud. No obstante, la falta de coordinación y articulación entre estos subsistemas limita el uso eficiente de los recursos humanos, debido a la vinculación laboral dual que caracteriza a este sector, dado que la mayoría de los profesionales y técnicos desempeñan actividades tanto en el sector privado, ya sea de forma independiente o en colaboración con el sector público. (5)

Desde antes de la pandemia por la enfermedad COVID-19, era bien sabido que los profesionales de la salud están comúnmente expuestos a diversos estresores psicosociales por sus tareas cotidianas, entre los que se encuentran: las altas cargas de trabajo, el bajo control, bajo apoyo social, demandas emocionales y físicas, desequilibrio entre esfuerzo y recompensa, entre ellos se encuentra el pluriempleo. (6)

Pluriempleo:

Se entiende por pluriempleo la situación del trabajador (empleado) que preste sus servicios profesionales a dos o más empresas distintas.

Los trabajadores de la salud, dependiendo de su ocupación o necesidades, se encuentran muchas veces en situación de pluriempleo, es decir, ocupando más de un puesto de trabajo. En consecuencia, uno de sus empleos es la ocupación principal y el, o los otros, sus ocupaciones secundarias. (7)

Según la II Encuesta Nacional a trabajadores sobre condiciones de empleo, trabajo y seguridad (ECETSS 2018), el 24,1% del personal de Servicios Sociales y de Salud tiene más de una ocupación, donde se observa una mayor presencia del género femenino. (7)

Según Foria (8), en su estudio sobre los enfermeros en la argentina, la sobrecarga laboral, el pluriempleo, las deficiencias en infraestructura e insumos y los bajos salarios son el correlato de la situación general del sector de la salud. Existe una notable heterogeneidad en las formas de contratación y empleo, con jornadas laborales de extensiones variadas y estatutos que difieren entre los niveles nacionales, provinciales y municipales. Además, de que persisten modalidades de empleo precario. En aquellos profesionales que se enfrentan a largas jornadas, la salud se ve considerablemente afectada, no solo en su condición física, sino también en aspectos emocionales y espirituales.

Foria en su estudio encuestó a 107 enfermeros profesionales de los cuales pudo determinar que el 45,9% tenía 2 empleos y el 4,6% tenía 3 empleos al mismo tiempo. (8)

En el estudio de Altamirano (9) realizado en el 2020 donde estudiaba las condiciones laborales de los enfermeros en la Argentina se pudo obtener una muestra donde el 55% eran mujeres en condiciones de pluriempleo. En cuanto al nivel de formación de enfermeros un 80% eran Enfermeros Técnicos Profesionales y el 20% restante Licenciados en Enfermería. Al considerar la cantidad de empleos que poseían enfermeros/as nos dio como resultado que el 62% de poseía dos trabajos, el 38% trabajaba en tres sitios y la carga horaria semanal era de 41 a 80 horas para un 75%; seguido de hasta 40 horas el 20% y más de 81 horas el 5%. (9)

Estado Nutricional:

El estado nutricional es, primariamente, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos. (10) Para medir el estado nutricional, el Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los métodos más utilizados a nivel global. Se trata de una herramienta de diagnóstico ampliamente recomendada para la clasificación del sobrepeso y la obesidad. Aunque la calidad de la evidencia que respalda su uso es moderada, su bajo costo, fácil aplicabilidad y alta especificidad lo convierten en un indicador esencial para la evaluación inicial de la obesidad, especialmente a nivel epidemiológico. (11)

El IMC es un indicador indirecto de la adiposidad que se calcula dividiendo el peso de la persona en kilogramos por el cuadrado de su estatura en metros (kg/m^2). Las categorías de IMC utilizadas para definir la obesidad varían en función de la edad y el sexo. Para adultos, un IMC igual o superior a 30 kg/m^2 se considera obesidad, mientras que un IMC entre 25 y 29,99 kg/m^2 se clasifica como sobrepeso, una categoría asociada con un mayor riesgo de enfermedades. (12)

Clasificación del Estado Nutricional según IMC:

Clasificación del Estado Nutricional	IMC (kg/m^2)
Bajopeso	18.5
Normopeso	18.5 a 24.5
Sobrepeso	25.0 a 29.9
Obesidad	30

Fuente: MSN (6)

Alimentación durante la jornada laboral:

El entorno laboral es un determinante clave de la salud, como destacó la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en su documento “Food at Work”. Una alimentación de calidad, consumida en un ambiente tranquilo, permite a los trabajadores maximizar su rendimiento y productividad. Esto se traduce en una nutrición adecuada que contribuye a mejores salarios y estabilidad laboral, a la vez que reduce la incidencia de enfermedades relacionadas con la alimentación, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, sobrepeso y obesidad, las cuales afectan la salud y provocan fatiga, disminuyendo la productividad. (13)

Dado que muchos trabajadores deben comer fuera de casa, ya sea en sus lugares de trabajo, en bares o restaurantes, su alimentación depende de su conocimiento sobre una dieta saludable y de las oportunidades de acceso a opciones de alimentos saludables. Esto podría fomentarse mediante políticas públicas adecuadas y una educación alimentaria eficaz, que faciliten elecciones más saludables y contribuyan al bienestar general. (14)

Con respecto a cómo el empleo repercute en la alimentación de los trabajadores en condiciones de pluriempleo, Altamirano (9) en su estudio mostró que el 73% de los enfermeros/as no realizaban las ingestas diarias recomendadas. Al indagar sobre la frecuencia del consumo de determinados tipos de alimentos, el 37% tenía un consumo de verduras “ocasional” y el 32,5% respondió que “raramente” comía verduras. El 40% respondió que ingería frutas “frecuentemente” y “ocasionalmente” un 30%. El 30% consumía “raramente” y “ocasionalmente” lácteos. El 50% ingería carnes “muy frecuentemente” y el 30% “frecuentemente”. Altamirano también observó que el 32,5% “nunca” o “raramente” realizaba ingesta de cereales; el 37,5% “raramente” consumía azúcar mientras que el 27,5% lo hacía “ocasionalmente”. Al considerar el consumo de harinas, el 42% de esa muestra respondió que “nunca” lo hace; seguido de “frecuentemente” con el 22,5%. Con respecto al consumo de grasas el 42,5% la encuesta señaló que “nunca” y el 20%, “raramente”. En relación a los que ingerían fiambres “ocasionalmente” (40%) y frituras “ocasionalmente” el 35% y “frecuentemente” el 25%. (9)

Actividad Física:

Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado). (15)

Las recomendaciones de actividad física para adultos indican que deben acumular semanalmente entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de ambas intensidades. para obtener beneficios significativos para la salud. Superar los 300 minutos de actividad moderada, o los 150 minutos de actividad vigorosa, o su equivalente, puede aportar beneficios aún más. Además, se recomienda que los adultos realicen ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o superior al menos dos días por semana, trabajando todos los grupos musculares principales. Este tipo de actividad contribuye con beneficios adicionales para la salud. (16)

Se estima que entre un 9% a un 16% de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. Se hace fácil concluir que una significativa parte de los empleos y pluriempleos del mundo moderno a causa de la actividad de oficina y la conectividad en internet provoca, como consecuencia directa, la falta de ejercicio físico y la generalización de la actividad sedentaria. (17)

Al considerar la actividad física de enfermeros/as en condición de pluriempleo en el estudio de Altamirano (9) se pudo observar que el 55% de la población realizaba ejercicios, mientras que el 45% no se ejercitaba. En cuanto a la frecuencia de actividad física el 64% no alcanzaba a cumplir con la recomendación diaria porque se ejercitaba sólo una vez a la semana mientras que el 36% de las personas cumplía con lo sugerido por la OMS, al realizar actividad física al menos dos veces por semana.

Material y Métodos

Diseño del estudio:

Se llevó a cabo un estudio de tipo Observacional Descriptivo y Transversal con enfoque cuantitativo.

Población y Muestra

La muestra estuvo conformada por personal de salud de una institución privada. Se seleccionó personal del Sanatorio Mater Dei, centro privado de salud. Se realizó un muestreo por conveniencia.

Criterios de inclusión

- Ser personal (técnico, médico, enfermero etc) del sanatorio privado.
- Tener más de 25 años.
- Estar activo en su puesto de trabajo durante el periodo de recolección (Marzo- Abril de 2025)

- Haber firmado el consentimiento informado y respondido el cuestionario de Google Forms en su totalidad.

Criterios de Exclusión

- Personal administrativo o no asistencial
- Trabajadores con licencia en el periodo de recolección
- Cuestionarios incompletos

Instrumento de recolección de datos

La recolección se realizó mediante un formulario en línea administrado con Google Forms; y fue completado de manera voluntaria y anónima.

El cuestionario incorporó las siguientes variables:

Variables sociodemográficas

- Edad
- Sexo
- Profesión/Ocupación

Variables de estudio

- Estado Nutricional
- Pluriempleo
- Horas laborales
- Intervalos laborales
- Actividad física: evaluada con el cuestionario IPAQ breve, clasificando la frecuencia desde No realiza hasta Todos los días (cuantitativo numeral)
- Hábitos de consumo Alimentario durante la jornada laboral

Cuadro de variables

Variable	Concepto	Indicador	Categoría	OPERACIONAL
Edad	Edad biológica vivida (Real academia española, 2010)	Años	-18 a 29 años -30 a 34 años -35 a 40 años	Formulario Google para empleados.
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina	Sexo	Hombres Mujeres	Formulario Google Cuestionario

Variable	Concepto	Indicador	Categoría	OPERACIONAL
	(Real academia española, 2012)			
Estado Nutricional		P/(TxT)	Bajopeso <18 kg/m ² Normopeso 18 a 24,9 kg/m ² Sobrepeso 25 a 29,9 kg/m ² Obesidad >30 kg/m ²	Medición con balanza y tallimetro
Profesión		Estudios cursados		Formulario Google Cuestionario
Pluriempleo	Condición laboral del trabajador que preste sus servicios laborales a dos o más empresas distintas.	Presencia de pluriempleo	SI NO	Formulario Google Cuestionario
Horas laborales		Promedio de horas laborales por semana	Entre 24 y 36 hs semanales Entre 48 y 60 hs semanales Más de 60 hs semanales	Formulario Google Cuestionario
Intervalos laborales		Presencia de Intervalos para comer	Si No A veces	Formulario Google Cuestionario
Actividad Física Ipaq breve	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía.	Realización de actividad física	-No realiza -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana -4 veces por semana -5 veces por semana -6 veces por semana -todos los días	Formulario Google cuestionario

Variable	Concepto	Indicador	Categoría	OPERACIONAL
Hábitos de consumo alimentario	Método para evaluar la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia.	Consumo de Agua o Infusiones durante la jornada laboral	ml por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de Bebidas azucaradas o Gaseosas durante la jornada laboral	ml por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de Lácteos durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de frutas durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de verduras durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de carnes durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de galletitas o panificados durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de golosinas o snacks durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de fiambres durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo

Variable	Concepto	Indicador	Categoría	OPERACIONAL
		jornada laboral		
		Consumo de cereales durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo
		Consumo de frutos secos y semillas durante la jornada laboral	-porciones por día	Cuestionario de consumo

Resultados

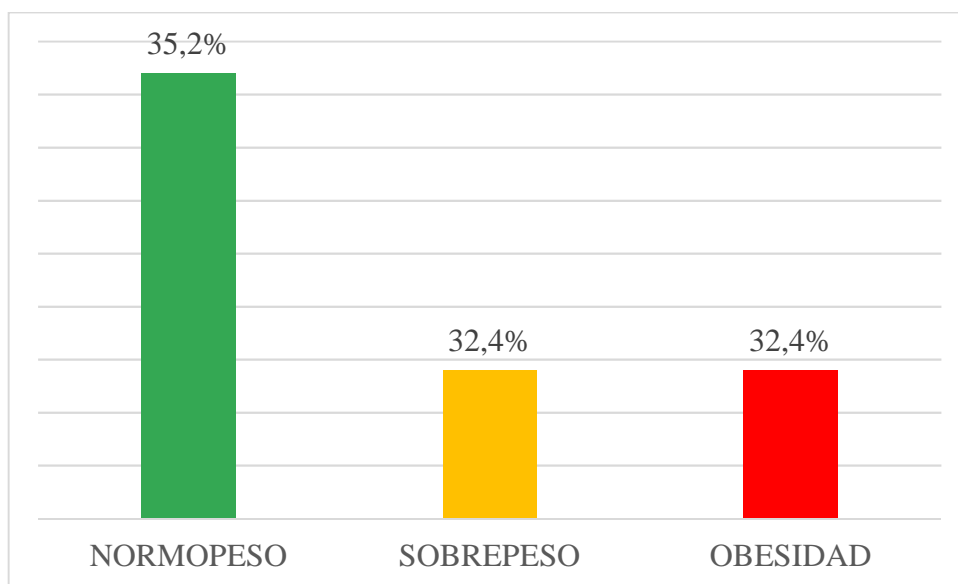
El total de la muestra quedo conformada por 74 personas que cumplieron con todos los criterios de admisión.

Tabla 1. Características de la muestra

Características de la Muestra		n	%
EDAD	25 a 34 años	13	17,6%
	35 a 44 años	29	39,2%
	45 años o más	32	43,2%
SEXO	Femenino	62	83,8%
	Masculino	12	26,2%
PROFESIÓN	Enfermero/a	26	35,1%
	Instrumentador/a	25	33,8%
	Médico	12	16,2%
	Otro	11	14,9%

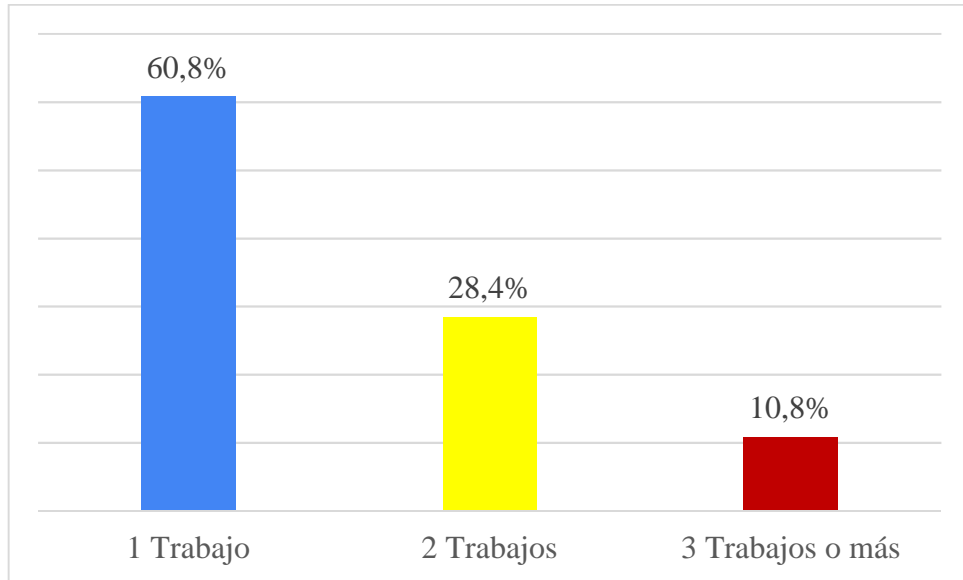
El 82,4% de la muestra eran mayores de 35 años y el 83,8% eran de sexo femenino. Mas de un tercio de la muestra eran Enfermeros/as y otro tercio eran Instrumentadores/as quirúrgicos.

Gráfico 1: Distribución del Estado Nutricional de la muestra.



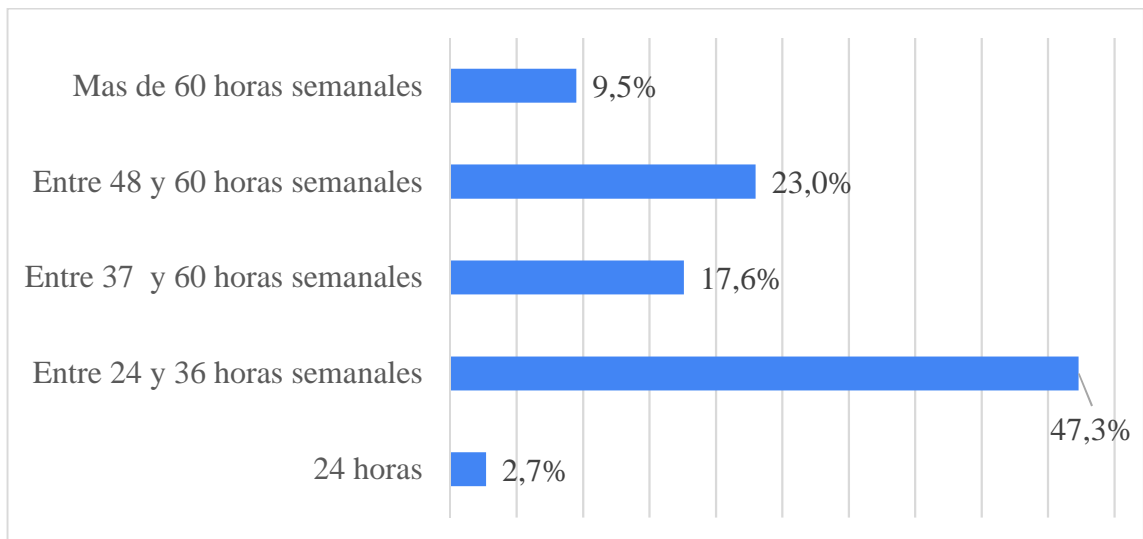
El 64,8% de los participantes de la muestra presentaron sobrepeso/obesidad.

Gráfico 2: Cantidad de trabajos que tienen los participantes.



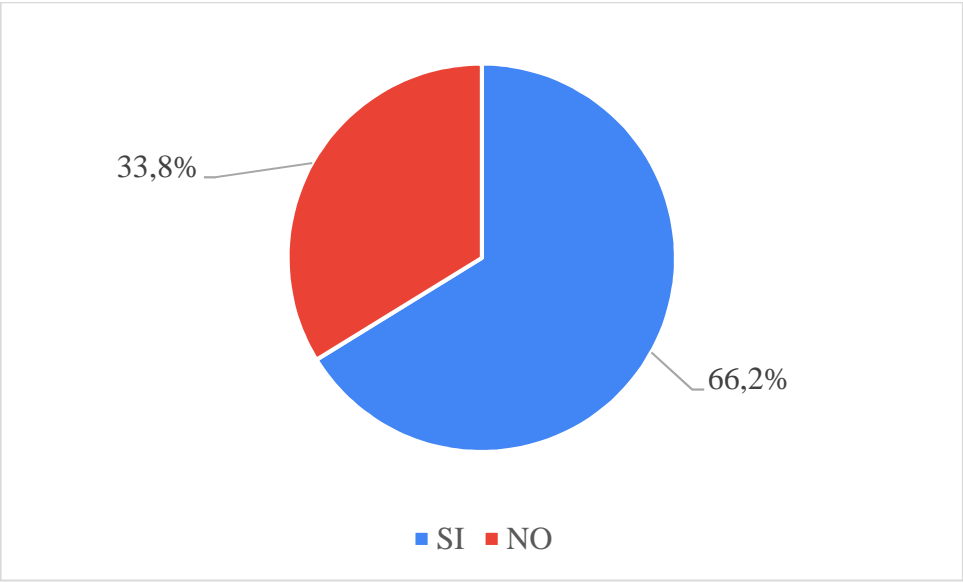
El 39,2% de los trabajadores tienen pluriempleos.

Gráfico 3: Cantidad de horas laborales por semana de los participantes de la muestra.



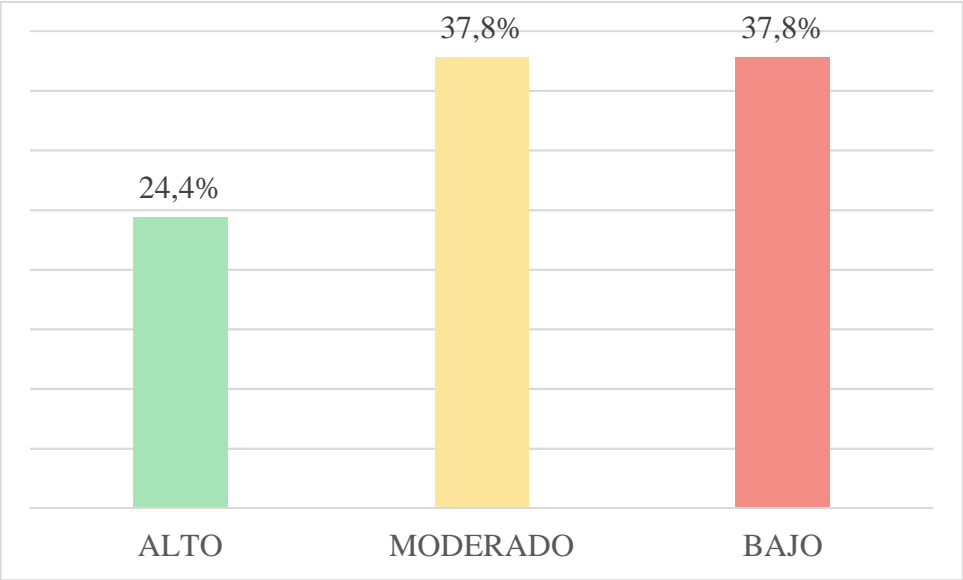
Más de la mitad de la muestra (50,1%) trabaja entre 37 y 60 horas semanales.

Gráfico 4: Realización de Actividad Física de los participantes.



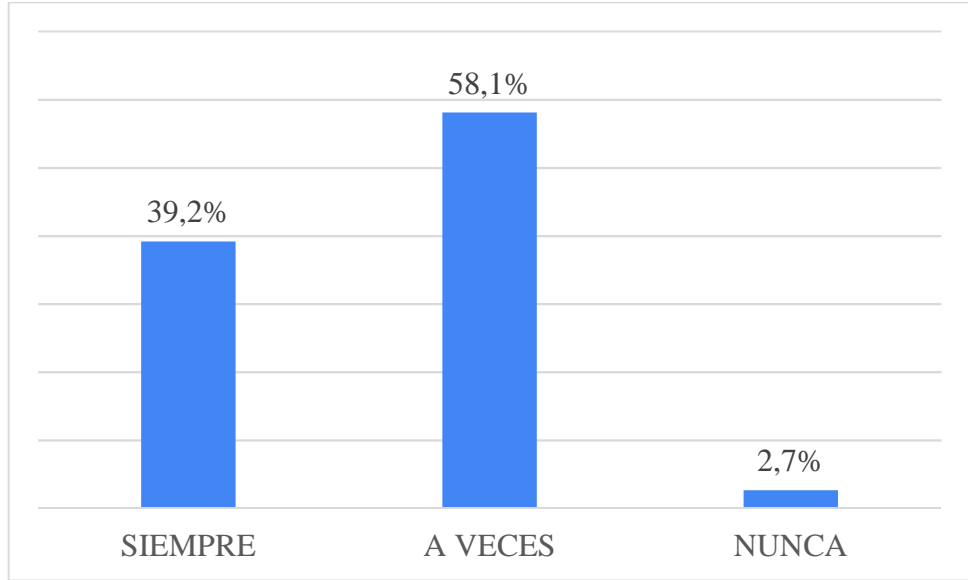
Dos tercios de la muestra realiza Actividad Física.

Gráfico 5: Nivel de Actividad Física de la muestra.



El 62,2% de la muestra realizaba Actividad Física Alta/Moderada.

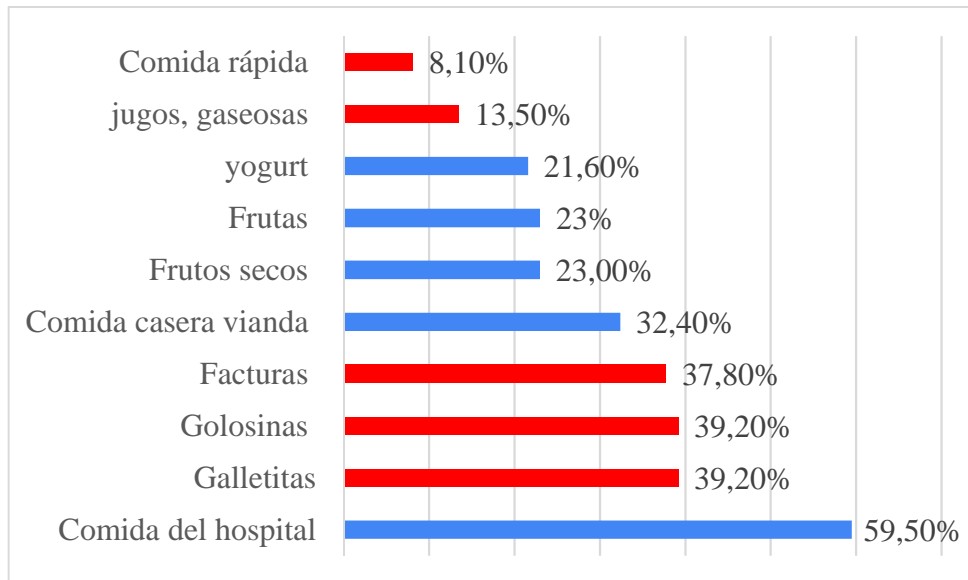
Gráfico 6: Disponibilidad de horario de pausa laboral para comer.



Solo el 39,2% dispone Siempre de una pausa laboral para poder comer.

El 73% consume alimentos durante la jornada laboral y el 23% A veces lo hace.

Gráfico 7: Tipo de Alimentos que se consumen dentro de la Jornada Laboral



Mas de la mitad de los encuestados come la comida del menú hospitalario, un tercio lleva comida casera en vianda, pero los alimentos que mas repiten consumir son Galletitas, Golosinas y Facturas y quedan en segundo lugar el consumo de alimentos mas saludables como Frutos secos, Frutas y Yogures.

Tabla 2: Consumo de alimentos durante la jornada laboral

Tipo de Alimento	Cantidad	n	%
FRUTAS FRESCAS	Nunca	32	43,4%
	1 vez	28	37,8%
	2 veces	8	10,8%
	3 veces o más	6	8,1%
VERDURAS	Nunca	17	23%
	1 vez	34	46%
	2 veces	14	18,9%
	3 veces o más	9	12,1%
FRUTAS SECAS Y SEMILLAS	Nunca	42	56,8%
	1 vez	22	29,8%
	2 veces	7	9,4%
	3 veces o más	3	4%
LÁCTEOS	Nunca	20	27%
	1 vez	31	41,9%
	2 veces	11	14,9%
	3 veces o más	12	16,2%
CARNES	Nunca	14	18,9%
	1 vez	34	45,9%
	2 veces	17	23%
	3 veces o más	9	12,2%
PANIFICADOS	Nunca	9	12,2%
	1 vez	36	48,6%
	2 veces	20	27%
	3 veces o más	9	12,2%
GOLOSINAS	Nunca	33	44,6%
	1 vez	34	46%
	2 veces	4	5,4%
	3 veces o más	3	4%
SNAKS SALADOS	Nunca	57	77%
	1 vez	13	17,6%
	2 veces	4	5,4%
	3 veces o más	0	0%
COMIDA RAPIDA	Nunca	38	51,4%
	1 vez	28	37,8%
	2 veces	7	9,4%
	3 veces o más	1	1,4%
CEREALES	Nunca	22	29,8%
	1 vez	41	55,4%
	2 veces	8	10,8%
	3 veces o más	3	4%
LEGUMBRES	Nunca	46	62,2%
	1 vez	23	31,1%
	2 veces	2	2,7%
	3 veces o más	3	4%

	Nunca	15	20,3%
--	-------	----	-------

CAFÉ	1 vez	24	32,8%
	2 veces	21	28,4%
	3 veces o más	14	18,9%
TÉ	Nunca	37	50%
	1 vez	24	32,4%
	2 veces	9	12,2%
	3 veces o más	4	5,4%
MATE	Nunca	37	50%
	1 vez	20	27%
	2 veces	7	9,5%
	3 veces o más	10	13,5%
JUGOS EXPRIMIDOS NATURALES	Nunca	61	82,4%
	1 vez	8	10,8%
	2 veces	4	5,4%
	3 veces o más	1	1,4%
AGUA	Nunca	3	4%
	1 vez	15	20,4%
	2 veces	28	37,8%
	3 veces o más	28	37,8%
BEBIDAS ENERGIZANTES	Nunca	71	95,8%
	1 vez	2	2,8%
	2 veces	1	1,4%
	3 veces o más	0	0%

El 56,6% comen frutas al menos 1 vez al día.

Casi un cuarto de la muestra admite no comer verduras durante la jornada laboral.

Solo el 43,4% de la muestra consume frutas secas.

Mas del 75% consume al menos una vez lácteos durante el turno.

El 18% no come carnes al trabajar.

El 88,8% admite comer panificados 1, 2 o 3 veces.

Mas de la mitad come golosinas

El 83% no come Snacks

Fast Food o comida rápida es consumida al menos 1 vez al día por la mitad de la muestra

Los cereales están presentes en más del 70% de los profesionales principalmente 1 vez.

Solo un tercio come legumbres.

El café fue la infusión más consumida en la jornada laboral.

Y de las bebidas la más consumida fue el agua.

Discusión

Las principales razones para el pluriempleo en salud incluyen la necesidad de aumentar los ingresos, la búsqueda de estabilidad y seguridad laboral, el deseo de diversificar tareas, el aprendizaje y, en menor medida, la búsqueda de prestigio profesional.

La principal motivación detrás del pluriempleo es la necesidad de mayores ingresos. Muchos profesionales se ven en la obligación de tomar empleos adicionales para cubrir sus necesidades básicas o mejorar su nivel de vida. Esta situación se ve exacerbada por los bajos salarios en el sector público y del sector privado. El pluriempleo surge no solo como una opción, sino como una estrategia de supervivencia económica, especialmente en contextos donde un solo salario resulta insuficiente para sostener a una familia o alcanzar las expectativas personales y profesionales. (18) (19)

Otro motor importante es la búsqueda de seguridad y estabilidad laboral. Es un sector caracterizado por la inestabilidad de los contratos temporales y la precariedad, contar con múltiples empleos ofrece una red de protección frente a la incertidumbre. Paralelamente, existe una motivación profesional ligada a la búsqueda de mejores oportunidades de aprendizaje y formación. (18)

La diversificación de tareas por intereses en distintas áreas también juega un papel. La posibilidad de explorar diferentes especialidades o actividades dentro del vasto campo de la salud lleva a algunos profesionales a buscar múltiples empleos que satisfagan sus variados intereses personales y profesionales. Además, la flexibilidad horaria que ofrecen ciertos puestos puede facilitar la compatibilización de varias fuentes de trabajo, haciendo viable el pluriempleo. (18) (19)

Más allá de las motivaciones individuales, existen factores contextuales y estructurales que fomentan esta práctica. La fragmentación del sistema de salud, con la coexistencia de sectores público, privado y de seguridad social que ofrecen condiciones laborales y salariales dispares, incentiva la combinación de empleos en diferentes ámbitos. Asimismo, las reformas laborales y la precarización en los sistemas de salud, que han conllevado un aumento de la contratación temporal y la inestabilidad, han impulsado el pluriempleo como una respuesta adaptativa a la falta de garantías laborales y salariales. (20)

Finalmente, las condiciones personales y familiares también influyen. Se observa que el pluriempleo es más frecuente en profesionales jóvenes, aquellos con hijos o responsabilidades familiares, y en quienes activamente buscan mejorar su situación económica o avanzar en su trayectoria profesional. (9)

Factores como el sexo, la profesión y el tipo de trabajo también influyen en la decisión de asumir múltiples empleos. Las mujeres, que representan una mayoría en enfermería, suelen enfrentar la doble

carga de trabajo remunerado y tareas de cuidado en el hogar, lo que requiere negociaciones cotidianas para compatibilizar ambas responsabilidades (9). Esto se ve reflejado en esta muestra, ya que el 82,4% eran mayores de 35 años y el 83,8% eran de sexo femenino; Además, más de un tercio de la muestra eran Enfermeros/as y otro tercio eran Instrumentadoras quirúrgicas, profesiones que en su mayoría son elegidas por mujeres.

El pluriempleo tiene consecuencias directas sobre la salud física y psicológica de los trabajadores. La sobrecarga laboral en los trabajadores de la salud afecta los hábitos alimentarios, reduce el tiempo para el descanso y el ocio, y disminuye la frecuencia de actividad física. Además, el cansancio y el estrés se incrementan, especialmente cuando el pluriempleo se sostiene a largo plazo (18)

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan una alta prevalencia de pluriempleo entre los trabajadores de la salud estudiados. Se encontró que el 39,2% de los encuestados sostienen múltiples empleos, distribuyéndose en un 28,4% con dos trabajos y un 10,8% con tres o más empleos.

Al comparar estos datos con informes nacionales, se observa una tendencia. Según el Ministerio de Salud, el fenómeno del pluriempleo es notablemente más frecuente en el sector salud (18,1%) que en la economía general (7,7%), y alcanza el 30,8% entre los profesionales de la salud (21). Si bien el hallazgo de esta muestra es del 39,2%, supera esta cifra general para profesionales, es importante considerar que el informe del Ministerio también indica que, entre los profesionales de la salud con pluriempleo, el 36,1% tiene más de una ocupación (21), una cifra que se acerca a la proporción total de pluriempleados en nuestra muestra. Por otro lado, la II Encuesta Nacional a Trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo y Seguridad (ECETSS 2018) reportó que el 24,1% del personal de Servicios Sociales y de Salud tenía más de una ocupación (7), un porcentaje inferior al encontrado en nuestro estudio, lo que podría sugerir un aumento de esta práctica en los años subsiguientes ya que el estudio es del 2018, pre pandemia.

En relación con estudios focalizados en el personal de enfermería, los resultados de nuestra muestra también presentan puntos de comparación relevantes. Foria (8), en su estudio sobre enfermeros en Argentina, determinó que el 45,9% tenía dos empleos y el 4,6% tenía tres empleos al mismo tiempo. Si bien el porcentaje de enfermeros con dos empleos en el estudio de Foria (45,9%) es superior al 28,4% encontrado en nuestra muestra general de trabajadores de salud (médicos, enfermeras, instrumentadoras quirúrgicas, otros), el porcentaje con tres empleos (4,6%) es inferior a nuestro 10,8%. Estas diferencias podrían atribuirse a las particularidades de la población de enfermería frente al conjunto de los trabajadores de salud.

Por su parte, el estudio de Altamirano (9), realizado en 2020 sobre las condiciones laborales de enfermeros en Argentina, obtuvo una muestra donde el 62% de los pluriempleados poseía dos trabajos

y el 38% trabajaba en tres sitios. Estas cifras son significativamente más altas que las encontradas en nuestra investigación (28,4% con dos trabajos y 10,8% con tres o más). Esta marcada diferencia podría indicar que, dentro del colectivo de salud, los enfermeros experimentan una presión hacia el pluriempleo aún mayor, o que las condiciones específicas de la muestra de Altamirano (9) (por ejemplo, un alto porcentaje de Enfermeros Técnicos Profesionales) influyen en estos resultados.

En cuanto a la carga horaria semanal, la investigación de Altamirano (9) reportó que un 75% de los enfermeros con pluriempleo trabajaba entre 41 y 80 horas, un 20% hasta 40 horas y un 5% más de 81 horas. En la muestra estudiada, se observó que más de la mitad (50,1%) trabaja entre 37 y 60 horas semanales. Dentro de este grupo, un 23% se sitúa entre 48 y 60 horas, y un 9,5% supera las 60 horas semanales. Si bien la categorización difiere ligeramente, los datos de Altamirano (9) sugieren una proporción mayor de enfermeros con cargas horarias muy elevadas (más de 80 horas) en comparación con el 9,5% de nuestra muestra que supera las 60 horas. Pero ambas investigaciones coinciden en señalar una alta carga horaria. El Ministerio de Salud ha documentado que los trabajadores de la salud con pluriempleo trabajan en promedio 49,9 horas semanales, en comparación con las 37,7 horas semanales de quienes tienen una sola ocupación (21) (22). Este dato general es coherente con esta muestra, donde el 50,1% trabaja entre 37 y 60 horas, y un 23% entre 48 y 60 horas, reflejando la sobrecarga laboral que implica el pluriempleo.

El pluriempleo dificulta la posibilidad de mantener una alimentación adecuada y un estado nutricional saludable, debido principalmente a la falta de tiempo y la desorganización de los horarios, lo que impacta negativamente en la salud integral del personal de salud.

Los resultados del estado nutricional de los participantes en la presente investigación indican una prevalencia considerable de exceso de peso. Se encontró que el 64,8% de los participantes presentaron sobrepeso u obesidad (32,4% con sobrepeso y un 32,4% con obesidad).

Al contrastar estos datos con estudios en personal de salud, se observan similitudes y algunas diferencias. Una investigación llevada a cabo en personal de enfermería por Verón (23) reportó que el 35% presentaba sobrepeso y el 25% obesidad, sumando un total de 60% de los participantes con exceso de peso. Si bien el porcentaje total de exceso de peso en la muestra estudiada (64,8%) es ligeramente superior al del estudio de Verón (60%), la distribución varía: esta muestra tiene un porcentaje idéntico para sobrepeso y obesidad (ambos 32,4%), mientras que en el estudio de Verón (23) predominó el sobrepeso (35%) sobre la obesidad (25%).

En relación con la población general argentina, los datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) y otras fuentes oficiales indican que más del 60% de los adultos argentinos presentan exceso de peso (sobrepeso u obesidad). Los hallazgos de esta muestra (64,8%) se alinean con esta

cifra nacional, sugiriendo que la problemática del exceso de peso en los trabajadores de salud de la muestra es, tan acentuada como en la población general. Otro estudio nacional reportó una prevalencia del 34,8% para sobrepeso y del 14,8% para obesidad en adultos de 35 a 64 años (24). Al comparar con estos valores, la muestra presenta una cifra de sobrepeso similar (32,4% vs. 34,8%), pero una prevalencia de obesidad notablemente más alta (32,4% vs. 14,8%).

En lo referente a los hábitos alimentarios existen patrones preocupantes en la muestra de trabajadores de la salud estudiada, que coinciden con tendencias observadas tanto en otros estudios del sector como en la población general argentina.

Un aspecto crucial es la disponibilidad de tiempo para alimentarse durante la jornada laboral. En nuestra muestra, solo el 39,2% dispone siempre de una pausa laboral para comer, lo que puede condicionar la calidad de la ingesta. A pesar de esto, el 73% consume alimentos durante la jornada laboral y un 23% lo hace a veces. Sin embargo, la calidad de estos alimentos se ve afectada: aunque el 59,5% refiere comer la comida que le sirven en el hospital y un 32,4% lleva comida casera, los alimentos de consumo más frecuente son galletitas (39,2%), golosinas (39,2%) y facturas (37,8%). Alimentos más saludables como frutos secos (23%), frutas (23%) y yogures (21,33%) aparecen en segundo lugar.

El consumo de frutas y verduras también muestra deficiencias. Si bien el 56,6% de nuestra muestra come frutas al menos una vez al día, casi un cuarto admite no comer verduras durante la jornada laboral. Este bajo consumo se alinea con la muestra de Altamirano (9) en enfermeros con pluriempleo, donde se reportó una baja frecuencia de consumo de verduras (37% ocasionalmente, 32,5% raramente) y frutas (40% frecuentemente, 30% ocasionalmente). De manera más amplia, la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (24) señala que el 82,9% de la población argentina consume menos de las 5 porciones diarias recomendadas de frutas y verduras, lo que indica que el bajo consumo de estos grupos alimentarios es un problema poblacional.

Otros hábitos alimentarios observados en esta muestra incluyen que solo el 43,4% consume frutos secos, aunque más del 75% consume lácteos al menos una vez durante el turno. El 18% no come carnes al trabajar. Preocupa el alto consumo de panificados, ya que el 88,8% admite comerlos 1, 2 o 3 veces. Más de la mitad come golosinas y la comida rápida (Fast Food) al menos una vez al día. Los cereales están presentes en más del 70% de los profesionales, pero solo un tercio come legumbres. El café fue la infusión más consumida, y el agua, la bebida más frecuente.

Estos patrones contribuyen a una alimentación que podría no ser equilibrada. Altamirano (9) encontró que el 73% de los enfermeros en situación de pluriempleo no realiza las ingestas diarias recomendadas y que el 62,5% no tiene una nutrición sana y equilibrada. Las causas identificadas por Altamirano (9)

para estos hábitos en personal de salud, como las costumbres, las guardias laborales y la falta de tiempo, por sobre los factores económicos, donde la falta de pausas y la elección de alimentos de conveniencia (galletitas, golosinas, facturas) podrían estar vinculadas a estas mismas presiones laborales.

La actividad física y el sedentarismo representan otra área crítica para la salud del personal estudiado. En esta muestra, se observó que el 33,8% no realiza actividad física, y al detallar los niveles, un 37,8% presenta un nivel BAJO/NULO de actividad. Por otro lado, un 62,2% de la muestra indicó realizar actividad física ALTA (24,4%) o MODERADA (37,8%).

Esto puede contrastarse con los de Altamirano (9), quien reportó que aproximadamente el 45% de los enfermeros con pluriempleo no realizaba actividad física, mientras que el 55% sí la practicaba. El porcentaje de inactividad en esta muestra (33,8% o 37,8% con nivel bajo/nulo) es ligeramente inferior al reportado por Altamirano para enfermeros con pluriempleo, lo que podría indicar una leve mayor adherencia a la actividad física en el grupo más amplio de trabajadores de salud.

No obstante, la problemática del sedentarismo y la falta de actividad física es constante en el personal de salud. Se ha señalado que las condiciones laborales asociadas al pluriempleo, como la sobrecarga laboral y los múltiples turnos, limitan significativamente el tiempo y la energía disponibles para el ejercicio y el ocio, dificultando el mantenimiento de hábitos saludables e incrementando el sedentarismo (25). El alto tiempo sedentario, con un promedio de casi 6 horas diarias sentado, es común en el personal de salud y representa un factor de riesgo considerable para la salud (25).

Un aspecto crucial es no solo la realización de actividad física, sino también su frecuencia e intensidad. Altamirano (9) observó que, entre los enfermeros que realizaban actividad física, el 64% no cumplía con la frecuencia recomendada por la OMS (ejercitándose solo una vez a la semana), mientras que solo el 36% alcanzaba la sugerencia de al menos dos veces por semana. Si bien nuestra muestra indica que un 62,2% realiza actividad física ALTA o MODERADA, no se profundizó en la frecuencia semanal, lo cual es un limitante para una comparación directa en este aspecto. Sin embargo, la literatura apunta a que, incluso entre quienes realizan actividad física, la mayoría no cumple con la frecuencia recomendada, lo que limita los beneficios para la salud por las exigencias laborales.

Es importante reconocer las limitaciones del estudio. En primer lugar, la información sobre hábitos alimentarios y actividad física se basó en el autorreporte de los participantes. Este método puede estar sujeto a sesgos de memoria o a la tendencia de los encuestados a responder sobre comportamientos socialmente deseables, lo que podría generar respuestas erróneas. En segundo lugar, aunque se

realizaron comparaciones con datos nacionales y estudios sobre profesiones específicas (enfermeros), podrían ser más exactos los resultados a la totalidad del personal de salud argentino. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de muestras más amplias y diversificadas geográficamente.

Asimismo, como se mencionó en la discusión sobre actividad física, no se profundizó en la frecuencia semanal y duración detallada de las sesiones de ejercicio para todos los participantes, lo que limita una comparación más exhaustiva con las recomendaciones específicas de la OMS y el análisis del cumplimiento de estas.

Reconocer estas limitaciones ayuda a orientar futuras líneas de investigación que puedan profundizar en los aspectos mencionados.

Ante esto, es necesario realizar intervenciones que aborden tanto los hábitos individuales como las condiciones del entorno laboral. Es importante fomentar políticas institucionales que promuevan el bienestar, asegurando pausas adecuadas, acceso a opciones alimentarias saludables en el trabajo y espacios para el descanso. Paralelamente, se deben desarrollar programas de educación nutricional y fomento de la actividad física, adaptados a las realidades del personal. Finalmente, abordar la problemática del pluriempleo con la participación activa del personal en el diseño de estas estrategias.

Conclusión

La presente investigación pone de manifiesto una compleja interrelación de factores que afectan la salud y el bienestar de los trabajadores del sector de salud. Los hallazgos muestran una prevalencia de exceso de peso (64,8%), con una distribución equitativa entre sobrepeso y obesidad (ambos 32,4%). Estas cifras no solo igualan, sino que, en el caso de la obesidad, superan las medias nacionales y las de otros estudios en personal de salud.

Paralelamente, los hábitos alimentarios identificados contribuyen significativamente a este panorama. La falta de pausas laborales adecuadas para comer (solo el 39,2% dispone siempre de tiempo), junto con una marcada preferencia por alimentos procesados de alta densidad calórica y bajo valor nutricional (galletitas, golosinas, facturas) sobre opciones más saludables, configura un patrón de ingesta deficiente. El bajo consumo de frutas y verduras, que es un problema a nivel nacional, se replica en esta muestra, exacerbado por las condiciones laborales que dificultan la planificación y preparación de comidas equilibradas. La dependencia de alimentos ofrecidos en el lugar de trabajo o la elección de comida rápida por una proporción considerable de la muestra demuestra cómo las exigencias del entorno laboral afectan directamente en las decisiones alimentarias, priorizando la facilidad sobre la calidad nutricional.

En cuanto a la actividad física y el sedentarismo, los resultados también son motivo de preocupación. Si bien un 62,2% de la muestra reporta realizar actividad física de nivel moderado o alto, un tercio significativo (37,8% con nivel bajo/nulo) permanece inactivo. Esta inactividad, sumada al alto tiempo sedentario de sus funciones laborales sumado a la fatiga de las largas jornadas y el pluriempleo, incrementa el riesgo de enfermedades crónicas. La dificultad para cumplir con la frecuencia e intensidad recomendadas de ejercicio, incluso entre aquellos que son activos, refleja las barreras de tiempo y energía que enfrenta esta población.

En conjunto, el estudio dibuja un perfil de trabajadores de la salud sometidos a condiciones que favorecen el desarrollo de factores de riesgo para la salud. La alta incidencia de sobrepeso y obesidad parece ser una consecuencia directa de hábitos alimentarios inadecuados y niveles insuficientes de actividad física, todo ello enmarcado en un contexto laboral demandante, con jornadas extensas y, en muchos casos, pluriempleo. Estos factores se retroalimentan, creando un círculo vicioso donde las exigencias laborales limitan la capacidad de adoptar y mantener un estilo de vida saludable. Por lo tanto, se torna imperativo el diseño e implementación de intervenciones integrales y contextualizadas, dirigidas no solo a la promoción individual de hábitos saludables, sino también a la mejora de las condiciones laborales en el sector salud, con el fin de proteger y fomentar el bienestar de quienes cuidan la salud de la población.

Bibliografía

- 1) Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Observatorio SRT - Encuestas de salud y trabajo. [Online]; 2018 [citado octubre 2024].
Disponible en:
<https://www.argentina.gob.ar/srt/observatorio-srt/encuestas-salud-trabajo/ECETSS-2018>
- 2) Zamorano Díaz, D. Estrés en el trabajo. Un reto colectivo. Dialnet. Gestión de las personas y las tecnologías. [rev internet]; 2016 [citado octubre 2024]. Vol. 9, N°25.
Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5771032>
- 3) OMS. Colaboremos por la salud. Informe sobre la salud en el mundo. [Online]; 2006 [citado octubre 2024].
Disponible en:
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43434/9243563173_spa.pdf
- 4) García Ramos, M. Satisfacción laboral del personal de salud. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc [rev internet]; 2007 [citado octubre 2024]; 15 (2): 63-72
Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim072b.pdf>
- 5) Acuña C. El sistema de salud en Argentina. Centro de Estudios para el Desarrollo Institucional - Fundación Gobierno y Sociedad. [Internet]; 2002 [citado octubre 2024];
Disponible en:
[file:///C:/Users/lilen/Downloads/El%20sistema%20de%20salud%20en%20Argentina.%20Acu%C3%B1a%20y%20Chudnovsky%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/lilen/Downloads/El%20sistema%20de%20salud%20en%20Argentina.%20Acu%C3%B1a%20y%20Chudnovsky%20(1).pdf)
- 6) Juárez García A. Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. Universidad Rev. Ind. Santander. Salud [Internet]; 2020 [consultado octubre de 2024]; 52(4): 432-439. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072020000400432&script=sci_arttext
- 7) Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. II Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad (ECETSS 2018). [Online]; 2018 [citado octubre 2024].
Disponible en:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ecetss_informe_de_resultados.pdf

- 8) Foria, A. La relación del pluriempleo con el desempeño en profesionales de enfermería en Argentina. Revista de Información científica para la Dirección en Salud. INFODIR. [rev internet]; 2022 [citado octubre 2024]; N 38
- Disponible en:
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/445/4453347009/html/>
- 9) Altamirano, M. Consecuencias del pluriempleo en la salud de los Enfermeros del hospital Dr. Arturo Oñativia – Salta. Crear en salud. Escuela de enfermería. [rev internet]; 2022 [citado octubre 2024];
- Disponible en:
[file:///C:/Users/lilen/Downloads/mcoronado,+Consecuencias+del+pluriempleo+en+la+salud+de+los+enfermeros+del+Hospital+Dr.+Arturo+O%C3%B1ativia.+Salta%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/lilen/Downloads/mcoronado,+Consecuencias+del+pluriempleo+en+la+salud+de+los+enfermeros+del+Hospital+Dr.+Arturo+O%C3%B1ativia.+Salta%20(1).pdf)
- 10) OMS. Conferencia internacional sobre nutrición. 46ª asamblea mundial de la salud. [Online]; 1993 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202894/WHA46_6_spa.pdf?sequence=1
- 11) Ministerio de Salud de la Nación. Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Obesidad en adultos para todos los niveles de atención. [Online]; 2013 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
<http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento3.pdf>
- 12) OMS. Proyectos de Recomendaciones para la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad a lo largo del curso de la vida, Incluidas las Posibles Metas. Documento de debate de la OMS. [Online]; 2021 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24&download=true
- 13) Organización Internacional del trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. [Online]; 2012 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf
- 14) Ministerio de Salud. Acciones municipales de promoción de la alimentación saludable, la actividad física y la lucha contra el tabaco. [Online]; 2012 [citado octubre 2024].

- Disponible en:
<https://iaah.msal.gov.ar/doc/Documento163.pdf>
- 15) OMS. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños. IRIS. [Online]; 2010 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
<https://iris.who.int/handle/10665/44422>
- 16) OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. [Online]; 2012 [citado octubre 2024].
- Disponible en:
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- 17) Valladares Fuente F. La actividad física a favor de la salud y la calidad de vida. Universidad de Pinar del Río. [rev internet]; 2018 [citado octubre 2024]; Vol. 12 (3): 172-177.
- Disponible en:
<https://rc.upr.edu.cu/handle/DICT/2913>
- 18) Chaz Sardi MC y col. Multiempleo en salud en provincia de Buenos Aires: estudio transversal de profesiones afectadas al cuidado de pacientes con COVID-19. Rev Argent Salud Publica. [rev. Internet]; 2023 [citado mayo 2025];15:e89
- Disponible en:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/07-23-ao_chazsardie89.pdf
- 19) Chaz Sardi MC y col. Caracterización del multiempleo en salud entre médicos y enfermeros de la provincia de Buenos Aires: un estudio transversal para el primer trimestre de 2021. Salud Publica (Revista del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires) [Internet]. 2023 [citado 2025 Jun 1];1.
- Disponible en:
<https://saludpublica.ms.gba.gov.ar/index.php/revista/article/view/26>
- 20) Molina C. El pluriempleo médico: una reseña de la literatura [Internet]. Buenos Aires: Instituto de Salud Global; 2012 [citado 2025 Jun 1].
- Disponible en:
<https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2012/05/El-Pluriempleo-M%82dico.pdf>
- 21) Ministerio de Salud de la Nación Argentina, Subsecretaría de Planificación, Estudios y Estadísticas. Situación ocupacional de los trabajadores de la Rama Salud: sobre datos de EPH y SIPA [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2018 [citado 2025 Jun 1].
- Disponible en:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2018/12/informe_sobre_el_mercado_de_trabajo_del_sector_salud.pdf

- 22) Ministerio de Salud de la Nación Argentina, Dirección Nacional de Talento Humano y Conocimiento. Las regulaciones laborales en la salud privada en Argentina: informe final del Proyecto de Relevamiento del Talento Humano en salud en Argentina [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2023 [citado 2025 Jun 1].

Disponible en:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/las_regulaciones_laborales_en_la_salud_privada_en_argentina.pdf

- 23) Verón A. Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Instituto de Cardiología de Corrientes. Año 2017. Notas Enferm [Internet]. 2020 [citado 2025 Jun 1];20(35):30-8.

Disponible en:

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/29155>

doi: <https://doi.org/10.59843/2618-3692.v20.n35.29155>

- 24) Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina, Secretaría de Gobierno de Salud, Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: principales resultados [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019 [citado 2025 Jun 1].

Disponible en:

https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2022-03/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf

- 25) Revista de la Facultad de Ciencias Médicas. Niveles de actividad física y sedentarismo en personal de la salud [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 1];1:122-9. Disponible en:

<https://fcmcientifica.unr.edu.ar/index.php/revista/article/view/28>

- 26) Crear En Salud. Consecuencias del pluriempleo en la salud de los enfermeros del Hospital Dr. Arturo Oñativia-Salta [Internet]. 2021 [citado 2025 Jun 1];14. Disponible en:

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/31473>

Anexos:

Anexo 1

Consentimiento Informado:

Mi nombre es Vanina Segovia, soy estudiante del último año de la carrera de la Licenciatura en Nutrición.

Actualmente, me encuentro en la etapa final de la carrera y estoy realizando mi tesis, para la cual necesito su colaboración.

Este cuestionario forma parte de un estudio académico que busca analizar los hábitos alimentarios del personal de salud. Su participación es voluntaria y anónima, y los datos serán utilizados únicamente con fines de investigación.

Agradezco mucho su tiempo y predisposición para completar este cuestionario.

Ante cualquier duda o arrepentimiento puede comunicarse conmigo al mail vanise1980@gmail.com

Firma:

Aclaración:

Mail de contacto:

Anexo 2:

Cuestionario:

1) PROFESIÓN

- Enfermera /o
- Instrumentadora
- Médico
- Otro

2) EDAD

- 25 A 34 AÑOS
- 35 A 44 AÑOS
- 45 años o más

3) SEXO

- Femenino
- Masculino
- Otro

4) Por favor indique su peso en kg _____

5) Por favor indique altura en centímetros.

6) ¿Cuántos trabajos tienes en el área de salud?

- 1 Trabajo
- 2 Trabajos
- 3 Trabajos o mas

7) ¿Cuántas horas trabajas en promedio a la semana ?

- 24 horas
- Entre 24 y 36 horas semanales
- Entre 37 y 60 horas semanales
- Mas de 60 horas semanales

8) ¿Dispones de pausas para comer durante tu turno?

- Siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

9) ¿ Realizas actividad fisica ?

- Si
- No

10) ¿Con que Frecuencia practicas actividad física?

- Todos los días
- 3- 5 veces por semana
- 1 - 2 veces por semana
- Nunca

11) ¿Cuantos minutos le dedica a la actividad física, cada vez que la realiza?

- 15 minutos o menos
- 30 minutos
- 45 minutos
- 60 minutos
- mas de 60 minutos

12) ¿Qué tipo de actividad física realizas?

- Caminata
- Correr
- Gimnasio/ entrenamiento de fuerza
- Crossfit
- Yoga/ pilates
- Otra

13) Si en la anterior pregunta puso la opción "OTRA". Describa cual:_____

14) Consumo alimentario en la jornada laboral ¿Sueles comer durante tu jornada laboral?

- No
- Sí
- A veces

15) Marca que tipo de alimentos (o su origen) consumes dentro de tu jornada laboral

- Comida casera vianda
- Comida Rapida (delivery)
- Comida del hospital
- Frutos secos, frutas, yogur
- Facturas, galletas , golosinas
- Jugos, gaseosas (con azúcar)

16) ¿Cuántas veces consumes los siguientes alimentos en tu jornada laboral?

Nunca 1 vez 2 veces 3 veces o mas

-Frutas frescas

-Verduras

-Frutos secos y semillas

-Lácteos

(yogur, queso, leche)

-Carnes

(pollo, pescado, cerdo, vacuna)

-Pan, galletas, productos de panadería

-Golosinas y chocolates, etc

-Snacks salados

(papas fritas, nachos, etc)

-Comida rápida o Ultraprocesados

(hamburguesas, pizzas, empanadas, etc.)

-Cereales

(arroz, fideos)

-Legumbres

(porotos, garbanzos, lentejas)

-Cafe (1 taza 200 ml)

-Te (1 taza de 200 ml)

-Mate (1 termo 1 litro)

-Jugos naturales o exprimidos (500 ml)

-Agua (1 VASO 200 ml)

-Bebidas energizantes (Red bull, Monster, speed)