

## Original

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
- a. Licenciada en Nutrición
- b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

Recibido: 04/10/2023

Aprobado: 14/12/2023

## Correspondencia:

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

## Citar como:

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

# Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A

## Comparison of eating habits, sleep quality and dietary patterns during the working day of the nursing staff of a Class A Costa Rican hospital

María Rojas-Gómez<sup>1a</sup>, Patricia Salazar-Chinchilla<sup>1a</sup>, Yorleni Chacón-Sandi<sup>1ab</sup>

### Resumen:

El objetivo fue comparar los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y los patrones alimenticios durante la jornada laboral entre el personal de enfermería que realiza guardias en la sala de operaciones y aquellos con turnos rotativos en el salón de recuperación, en un hospital de Clase A perteneciente a la Caja Costarricense del Seguro Social, durante el año 2023. **Materiales y Métodos:** Se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo transversal. Se aplicó una encuesta elaborada en la plataforma Google Forms a profesionales de enfermería de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 65 años, que desempeñan sus funciones en la sala de operaciones con guardias y en el salón de recuperación con turnos rotativos. Se utilizó la prueba de Chi-cuadrado de Pearson (nivel de significancia del 5%). **Resultados:** La población mayoritaria (42.64%) se encontró en el rango de edades de 26 a 35 años. En la sala de operaciones, predominó el personal masculino (67.65%), mientras que en sala de recuperación el personal femenino con similar porcentaje. La prueba de Chi-cuadrado de Pearson, indicó que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral entre ambas poblaciones. **Conclusiones:** no se encontró relación significativa entre hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral entre el personal de enfermería con guardias y aquellos con turnos rotativos.

**Palabras Clave:** Personal de enfermería, hábitos alimentarios, calidad del sueño, alimentación (Fuente: DECS-BIREME)

### Abstract:

The aim was to compare dietary habits, sleep quality, and eating patterns during work hours between nursing staff working in the operating room with on-call duties and those with rotating shifts in the recovery room, at a Class A hospital affiliated with the Costa Rican Social Security Fund, during the year 2023. **Materials and Methods:** A cross-sectional quantitative approach was employed. A survey was administered through the Google Forms platform to nursing professionals of both genders, aged 18 to 65, working in the operating room with on-call duties and the recovery room with rotating shifts. The Pearson's Chi-squared test was utilized with a significance level of 5%. **Results:** The majority of the population (42.64%) fell within the age range of 26 to 35 years. In the operating room, male personnel predominated (67.65%), while in the recovery room, female personnel dominated with a similar percentage. The Pearson's Chi-squared test indicated no statistically significant differences in dietary habits, sleep quality, and eating patterns during work hours between both populations. **Conclusions:** No significant relationship was found between dietary habits, sleep quality, and eating patterns during work hours among nursing staff with on-call duties in the operating room and those with rotating shifts in the recovery room.

**Keywords:** Nursing staff, eating habits, sleep quality, feeding. (Source: NLM-MeSH)

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición
  - b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

## Introducción

Numerosas personas en todo el mundo se ven involucradas en jornadas laborales no habituales, como turnos rotativos, guardias nocturnas y horarios divididos. Investigaciones recientes han revelado una conexión significativa entre la nocturnidad laboral y problemas de salud. Este fenómeno se atribuye principalmente a un desequilibrio entre el sistema de tiempo circadiano y los ciclos de comportamiento, incluyendo los patrones de alimentación-ayuno y sueño-vigilia<sup>1</sup>.

El personal de enfermería, quienes a menudo trabajan con turnos rotativos o realizan guardias nocturnas, no escapa a esta realidad. Este desajuste en el ritmo circadiano normal resulta en una calidad de sueño deficiente, con consecuencias negativas para la salud, como una mayor incidencia de infartos agudos al miocardio y un aumento de peso debido a una ingesta alimentaria de baja calidad nutricional<sup>2</sup>.

Estudios en Argentina y México han resaltado la magnitud de estos efectos adversos. En Argentina, un examen detallado de trabajadores de la salud reveló que el 70% de la población estudiada presenta sobrepeso u obesidad según el índice de masa corporal (IMC), y el 82% experimenta mala calidad del sueño<sup>3</sup>. En México, una investigación con profesionales de la salud que realizan jornadas rotativas indicó que el 82% tiene una calidad moderada del sueño y el 66,7% presenta obesidad abdominal<sup>4</sup>.

Es esencial destacar que el trabajo por turnos es necesario en sectores que

requieren cobertura las 24 horas, como es común en el caso del personal de enfermería. Estas profesionales, especialmente aquellas que trabajan en turnos nocturnos o rotativos, pueden enfrentar consecuencias negativas para la salud, incluyendo la obesidad y trastornos del sueño<sup>5</sup>.

En última instancia, es fundamental reconocer que el trabajo en horarios no habituales, como los turnos nocturnos y las guardias, obliga al organismo a ajustar su ciclo normal de descanso-vigilia. Este cambio abrupto en el ritmo circadiano, a menudo acompañado de períodos prolongados de vigilia, somete al cuerpo a un estado de estrés continuo, propiciando el desarrollo de patologías y hábitos alimentarios poco saludables, como la ingesta de alimentos en horarios atípicos<sup>6</sup>.

En este contexto, se lleva a cabo el presente estudio para comparar los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y la alimentación durante la jornada laboral del personal de enfermería en la sala de operaciones, que realiza guardias, con aquellos del salón de recuperación con turnos rotativos, en un hospital clase A de la Caja Costarricense del Seguro Social.

## Metodología

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo de tipo transversal, abarcando una muestra de 68 participantes distribuidos equitativamente entre aquellos que realizan guardias nocturnas y los que laboran con turnos rotativos. La población de estudio,

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.

- a. Licenciada en Nutrición  
b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

compuesta por individuos de ambos sexos y con edades comprendidas entre 18 y 65 años, se encuentra empleada en un hospital de clase A ubicado en San José, Costa Rica.

El proceso de recopilación de datos se lleva a cabo a través del contacto directo con los posibles participantes interesados, quienes cumplen con todos los criterios de inclusión. La interacción inicial se realiza mediante la plataforma Whatsapp, y posteriormente se envía un formulario digital autoadministrado a través de Google Forms. El instrumento de recolección de datos consta de cinco secciones: el consentimiento informado, información sociodemográfica, hábitos alimentarios, calidad del sueño y alimentación durante la jornada laboral.

La herramienta utilizada para el análisis de datos es el software Microsoft Excel. La evaluación de los hábitos alimentarios se realiza mediante una escala Likert, donde las respuestas (sí, no, algunas veces y siempre) permiten determinar la naturaleza saludable o inadecuada de dichos hábitos. En cuanto a la alimentación durante la jornada laboral, se aplica el "Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica" (DQI – CR). Este índice clasifica la alimentación en tres categorías: saludable, requiere cambios y no saludable, según la puntuación obtenida<sup>7</sup>.

La calidad del sueño se evalúa mediante el índice de calidad del sueño Pittsburgh (PSQI), un cuestionario compuesto por 19 preguntas. Las puntuaciones totales, que oscilan entre 0 y 21 puntos, indican la

calidad del sueño, siendo puntuaciones más altas asociadas a una calidad del sueño deficiente<sup>8</sup>.

Para la comparación entre variables y la toma de decisiones basadas en evidencia, se utiliza el Chi-cuadrado de Pearson, con un nivel de significancia establecido en 0,05. La toma de decisiones sobre la existencia de asociación entre variables se sustenta en el valor p; si este es menor a 0,05, se concluye que existe asociación, mientras que un valor p mayor a 0,05 indica falta de evidencia suficiente para afirmar tal asociación.

## Resultados

En el grupo de enfermería que se desempeña en guardias nocturnas, se observa una predominancia del género masculino, representando el 67.65% del total de participantes. En términos de edad, el rango de 26 a 35 años es el más frecuente, alcanzando un 41.17%. En cuanto a la antigüedad laboral en la institución, la mayoría ha trabajado entre 11 y 20 años, constituyendo el 58.82%.

En el caso del personal de enfermería con horarios rotativos, se destaca una preeminencia del género femenino, abarcando el 67.65% de los participantes. La franja de edad más común es también de 26 a 35 años, con un 44.11%. En cuanto a la experiencia laboral en la institución, la distribución es más equitativa, siendo mayoritaria la categoría de 11 a 20 años (38.23%) y de 2 a 5 años (38.23%).

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición
  - b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez  
 Email: [maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.ac.cr)  
 ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(4):245-253. DOI 10.56239/rhcs.2023.94.684

Respecto a los hábitos alimentarios, ambos grupos presentan un patrón de consumo de alimentos fuera de los horarios habituales. En la categoría de "algunas veces", el personal de enfermería que realiza guardias nocturnas alcanza un 52.94%, mientras que para aquellos con horarios rotativos, la opción "sí" es la más frecuente, representando el 41.17%.

En relación con dejar de ingerir alimentos una vez satisfechos, se destaca que un porcentaje significativo en ambos grupos responde afirmativamente. En el grupo de guardias nocturnas, el 58.82% indica hacerlo "siempre", mientras que en el grupo con horarios rotativos, el 58.82% también menciona hacerlo "sí".

La Tabla 1 revela que, en ambas categorías, guardias nocturnas y horarios rotativos, existe un notable consumo de alimentos sin tener hambre, siendo del 64.70% (n=22) y 58.82% (n=20) respectivamente.

Estos hallazgos plantean interrogantes sobre la relación entre los horarios de trabajo no convencionales y los hábitos alimentarios, destacando la necesidad de un análisis más profundo para comprender las implicaciones de estos patrones en la salud del personal de enfermería.

**Tabla 1.** Consumo de alimentos sin tener hambre durante la jornada laboral (guardias nocturnas y horario rotativos) del personal de enfermería.

Consumo de alimentos sin tener hambre	Guardias Nocturnas	Guardias Nocturnas	Horario Rotativo	Horario Rotativo
<b>Total</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>
<b>Si</b>	22	64.70%	20	58.82%
<b>no</b>	12	35.29%	14	41.17%

La Tabla 2 muestra la calificación del PSQI total del personal de enfermería que realiza guardias nocturnas y el que labora con turnos rotativos. Destacando así que mayoritariamente ambas poblaciones merecen atención y tratamiento médico con (n=26) para el personal que realiza guardias nocturnas y con (n=21) para los que laboran con horarios rotativos, lo que equivale a 76.47% y 61.76% respectivamente.

**Tabla 2.** PSQI total del personal que labora en sala de operaciones y salón de recuperación.

PSQI Total	Guardias Nocturnas	Guardias Nocturnas	Horario Rotativo	Horario Rotativo
<b>Total</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>
<b>Sin problemas de sueño</b>	1	2.94%	1	2.94%
<b>Problemas de sueño graves</b>	5	14.70%	8	23.52%
<b>Merece atención y tratamiento médico</b>	26	76.47%	21	61.76%
<b>Merece atención médica</b>	2	5.88%	4	11.76%

**Nota.** \*PSQI: Índice de calidad del sueño Pittsburg.

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
- a. Licenciada en Nutrición
- b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhispano.ac.cr](mailto:maria.paula.rojas@uhispano.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

**Tabla 3.** Categorización de la alimentación durante la jornada laboral del total del personal que labora en sala de operaciones y salón de recuperación.

Categorización de la alimentación	Guardias Nocturnas	Guardias Nocturnas	Horario Rotativo	Horario Rotativo
<b>Total</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>	<b>N = 34</b>	<b>100%</b>
Saludable	9	26.47%	16	47.05%
Requiere Cambios	19	55.88%	10	29.41%
No Saludable	6	17.64%	8	23.52%

La Tabla 4 muestra las relaciones entre el consumo de alimentos a deshoras, el dejar de ingerir alimentos una vez que se está saciado (a) y el consumo de alimentos sin tener hambre entre el personal que labora en sala de operaciones realizando guardias nocturnas y el personal que labora en el salón de recuperación con turnos rotativos, por lo que hay evidencia que no hay dependencia o asociación entre las jornadas laborales y el consumo de alimentos a deshoras, el dejar de ingerir alimentos una vez que se está saciado (a) y el consumo de alimentos sin tener hambre (con un nivel de significancia de  $p > 0,05$ ).

**Tabla 4.** Evaluación de la significancia estadística de hábitos alimentarios durante la jornada laboral (guardias nocturnas y horario rotativos) del personal de enfermería.

Variable	Chi-cuadrado	Valor p
Consumo de alimentos a deshoras	4.31	0.116
Dejar de ingerir alimentos una vez que se está saciado (a)	1.41	0.703
Consumo de alimentos sin tener hambre	0.249	0.618

Respecto a relación entre la puntuación final del cuestionario de Pittsburg del personal que labora en sala de operaciones realizando guardias nocturnas y el que labora en el salón de recuperación con turnos rotativos, por lo que hay evidencia que no hay dependencia o asociación entre las jornadas laborales, con la puntuación final del cuestionario de Pittsburg ( $\chi^2$  1.89,  $p=0.595$ ,  $p>0.05$ ).

Así también, la relación entre la puntuación final de la categorización de la alimentación según el instrumento DQI - CR del personal que labora en sala de operaciones realizando guardias nocturnas y el que labora en el salón de recuperación con turnos rotativos, por lo que hay evidencia que no hay dependencia o asociación entre las jornadas laborales con la puntuación final de la categorización de la alimentación según el instrumento DQI - CR ( $\chi^2$  5.04,  $p=0.081$ ,  $p>0.05$ ).

**Discusión**

En relación con el género, se observa una predominancia de personal masculino en la sala de operaciones, constituyendo el 67.65%, mientras que en el salón de recuperación prevalece el personal femenino, representando el 67.65%. Estos resultados coinciden con estudios previos que han señalado la tendencia del predominio de género en diferentes entornos médicos<sup>9-10</sup>.

En cuanto a la edad del personal de enfermería en ambos entornos, se destaca la concentración en los rangos de 26 a 35 años y 36 a 45 años, en sintonía

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición
  - b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.com](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.com)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

con un estudio previo<sup>9</sup>. Este patrón refleja la distribución etaria característica en el ámbito de la enfermería.

Uno de los hallazgos significativos de este estudio es la identificación de factores laborales que contribuyen a los malos hábitos alimentarios en ambas poblaciones. Se evidencia un notable consumo de alimentos a deshoras, fenómeno respaldado por investigaciones anteriores<sup>11-13</sup>. La ingesta de alimentos fuera de los horarios normales puede alterar los ritmos circadianos y desencadenar efectos negativos para la salud<sup>14</sup>.

La tendencia a ingerir alimentos incluso sin tener hambre es una preocupación compartida por ambas poblaciones, con más de la mitad de los participantes en ambas categorías respondiendo afirmativamente. Este hallazgo se alinea con estudios que resaltan la relación entre la ingesta sin hambre y las jornadas laborales<sup>14</sup>.

En cuanto a la calidad del sueño, los resultados revelan que, en promedio, el 69.25% ± 7.49% del personal de enfermería presenta una mala calidad del sueño, identificada por una puntuación global del PSQI >8<sup>15</sup>. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas realizadas en diferentes países<sup>16-18</sup>.

Al analizar la categorización de la alimentación durante la jornada laboral, se destaca que el 55.88% del personal de enfermería que realiza guardias nocturnas "requiere cambios" en su alimentación. Estos resultados

conducen con estudios previos que señalan la influencia del trabajo nocturno en los patrones de alimentación poco saludables entre el personal de enfermería<sup>11,19-20</sup>. Por otro lado, el 47.05% del personal con turnos rotativos presenta una alimentación clasificada como "saludable", coincidiendo con hallazgos en hospitales de España<sup>21-22</sup>.

La comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y alimentación durante la jornada laboral entre ambas poblaciones no revela diferencias estadísticamente significativas, lo cual contradice algunos estudios previos<sup>23-27</sup>. Sin embargo, estos resultados coinciden con otras investigaciones que no encontraron diferencias significativas en hábitos alimentarios entre enfermeras con horarios diurnos y nocturnos<sup>20,25-30</sup>.

Finalmente, a pesar de las discrepancias en algunos resultados con estudios anteriores, la comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y alimentación durante la jornada laboral entre el personal de enfermería de sala de operaciones que realiza guardias y el personal del salón de recuperación con turnos rotativos no revela diferencias estadísticamente significativas en las tres variables estudiadas. Estos hallazgos destacan la necesidad de intervenciones específicas para abordar los desafíos comunes que enfrenta el personal de enfermería en diferentes entornos laborales en términos de salud y hábitos alimentarios.

**Financiamiento**

Autofinanciado

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición
  - b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

#### Correspondencia:

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.com](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.com)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

#### Citar como:

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

#### Conflictos de interés

Las autoras niegan tener conflictos de interés

#### Referencias Bibliográficas

1. Nena E, Katsaouni M, Steiropoulos P, Theodorou E, Constantinidis TC, Tripsianis G. Effect of Shift Work on Sleep, Health, and Quality of Life of Health-care Workers. *Indian J Occup Environ Med*. 2018;22(1):29-34.
2. Wangsan K, Chaiear N, Sawanyawisuth K, Klainin-Yobas P, Simajareuk K, Boonsawat W. Which Shiftwork Pattern Is the Strongest Predictor for Poor Sleep Quality in Nurses? *Int J Environ Res Public Health*. 27 de octubre de 2022;19(21):13986.
3. Coronel DI, Ochoa RIA, Cordero GC. Prevalencia de sobrepeso/obesidad y su relación con las horas de sueño en personal de salud del Departamento de Clínica Médica de la Fundación Favalaro. Buenos Aires. *Rev Científica Tecnológica UPSE*. 19 de diciembre de 2018;5(2):37-43.
4. Hernández AJH, Macías LGR, Ortiz MML. Indicadores antropométricos y consumo alimentario del personal de salud según su turno laboral, cronotipo y calidad del sueño. *Rev Cienc Salud [Internet]*. 26 de mayo de 2021;19(2). Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/index>
5. Ross A, Yang L, Wehrle L, Perez A, Farmer N, Bevans M. Nurses and health-promoting self-care: Do we practice what we preach? *J Nurs Manag*. abril de 2019;27(3):599-608.
6. Bareiro-Drudis, Edith Marianela. Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. 25 de noviembre de 2020; Disponible en: <https://zenodo.org/record/4290510>
7. Núñez-Rivas HP, Holst-Schumacher I, Campos-Saborío N. Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica. *Nutr Hosp*. febrero de 2020;37(1):65-72.
8. Eleftheriou A, Rokou A, Arvaniti A, Nena E, Steiropoulos P. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*. 19 de noviembre de 2021;9:775374.
9. Chen R, Sun C, Chen J, Jen H, Kang XL, Kao C, et al. A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during the COVID-19 Pandemic. *Int J Ment Health Nurs*. febrero de 2021;30(1):102-16.
10. d'Ettorre G, Pellicani V, Caroli A, Greco M. Shift work sleep disorder and job stress in shift nurses: implications for preventive interventions. *Med Lav*. 2020;111(3):195-202.
11. Samhat Z, Attieh R, Sacre Y. Relationship between night shift work, eating habits and BMI among nurses in Lebanon. *BMC Nurs*. 15 de abril de 2020;19:25.
12. Gürkan KP, Aydoğdu NG, Dokuzcan DA, Yağınkaya A. The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58(3):1048-54.
13. Hulsege G, Loef B, van Kerkhof LW, Roenneberg T, van der Beek AJ, Proper KI. Shift work, sleep disturbances and social jetlag in healthcare workers. *J Sleep Res*. 2019;28(4):e12802.
14. Nea FM, Pourshahidi LK, Kearney JM, Livingstone MBE, Bassul C, Corish CA. A qualitative exploration of the shift work experience: the

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.

a. Licenciada en Nutrición  
b. Master en Administración de Empresas con énfasis en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.com](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.com)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

- perceived effect on eating habits, lifestyle behaviours and psychosocial wellbeing. *J Public Health*. 1 de diciembre de 2018;40(4):e482-92.
15. Luna-Solis Y, Robles-Arana Y, Agüero-Palacios Y. VALIDACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH EN UNA MUESTRA PERUANA. 2015;
  16. Ebrahimian A, Fakhr-Movahedi A, Hashemi-Amrei S. The relationship between the emergency nurses' sleep quality and the sleep quality of their spouses: A cross-sectional descriptive-analytical study. *Health Sci Rep*. 29 de noviembre de 2022;6(1):e965.
  17. Huang Q, Tian C, Zeng XT. Poor Sleep Quality in Nurses Working or Having Worked Night Shifts: A Cross-Sectional Study. *Front Neurosci*. 3 de agosto de 2021;15:638973.
  18. Farah NM, Saw Yee T, Mohd Rasdi HF. Self-Reported Sleep Quality Using the Malay Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) In Malaysian Adults. *Int J Environ Res Public Health*. diciembre de 2019;16(23):4750.
  19. Priano SM, Hong OS, Chen JL. Lifestyles and Health-Related Outcomes of U.S. Hospital Nurses: A Systematic Review. *Nurs Outlook*. 1 de enero de 2018;66(1):66-76.
  20. Peplowska B, Nowak P, Trafalska E. The Association Between Night Shift Work and Nutrition Patterns Among Nurses: A Literature Review. *Med Pr*. 2019;70(3):363-76.
  21. Gieniusz-Wojczyk L, Dąbek J, Kulik H. Nutrition Habits of Polish Nurses: An Approach. *Healthcare*. 22 de junio de 2021;9(7):786.
  22. Forcada-Parrilla I, Reig-Garcia G, nueva E a sitio externo E enlace se abrirá en una ventana, Serra L, Juvinyà-Canal D, nueva E a sitio externo E enlace se abrirá en una ventana. The Influence of Doing Shift Work on the Lifestyle Habits of Primary Care Nurses. *Nurs Rep* [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2679787612/abstract/469117D2B5FA45FEPQ/1>
  23. Park Y, Dodd KW, Kipnis V, Thompson FE, Potischman N, Schoeller DA, et al. Comparison of self-reported dietary intakes from the Automated Self-Administered 24-h recall, 4-d food records, and food-frequency questionnaires against recovery biomarkers. *Am J Clin Nutr*. 1 de enero de 2018;107(1):80-93.
  24. Mohd Azmi NAS, Juliana N, Mohd Fahmi Teng NI, Azmani S, Das S, Effendy N. Consequences of Circadian Disruption in Shift Workers on Chrononutrition and their Psychosocial Well-Being. *Int J Environ Res Public Health*. marzo de 2020;17(6):2043.
  25. Rangel TL, Saul T, Bindler R, Roney JK, Penders RA, Faulkner R, et al. Exercise, diet, and sleep habits of nurses working full-time during the COVID-19 pandemic: An observational study. *Appl Nurs Res*. 1 de febrero de 2023;69:151665.
  26. Galasso L, Mulè A, Castelli L, Cè E, Condemi V, Banfi G, et al. Effects of Shift Work in a Sample of Italian Nurses: Analysis of Rest-Activity Circadian Rhythm. *Int J Environ Res Public Health*. 8 de agosto de 2021;18(16):8378.
  27. Otero P, Simón MA, Bueno AM, Blanco V, Vázquez FL. Factorial Structure and Psychometric Properties of the Spanish Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Non-Professional Caregivers. *Healthcare*. 26 de diciembre de 2022;11(1):67.

1. Escuela de Nutrición,  
Universidad  
Hispanoamericana. San  
José, Costa Rica.

- a. Licenciada en Nutrición  
b. Master en Administración  
de Empresas con énfasis  
en alta gerencia.

**Recibido:** 04/10/2023

**Aprobado:** 14/12/2023

**Correspondencia:**

María Paula Rojas Gómez

Email:

[maria.paula.rojas@uhsalud.com](mailto:maria.paula.rojas@uhsalud.com)

ORCID: 0000-0002-4216-8157

**Citar como:**

Rojas-Gómez M, Salazar-Chinchilla P, Chacón-Sandy Y. Comparación de hábitos alimentarios, calidad del sueño y patrones alimenticios durante la jornada laboral del personal de enfermería de un Hospital Costarricense de Clase A. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2023; 9(4):245-253. DOI [10.56239/rhcs.2023.94.684](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.94.684)

28. Ki J, Choi-Kwon S. Health problems, turnover intention, and actual turnover among shift work female nurses: Analyzing data from a prospective longitudinal study. *PLoS ONE*. 8 de julio de 2022;17(7):e0270958.
29. Béjar Prado LM, Mesa Rodríguez P. Análisis de los hábitos nutricionales entre los principales agentes sanitarios en promoción de la salud (médicos/as y enfermeros/as) de los servicios de urgencias en tiempos de la COVID-19. *Med Fam SEMERGEN*. 1 de abril de 2022;48(3):154-62.
30. Lin TT, Park C, Kapella MC, Martyn-Nemeth P, Tussing-Humphreys L, Rospenda KM, et al. Shift work relationships with same- and subsequent-day empty calorie food and beverage consumption. *Scand J Work Environ Health*. 1 de noviembre de 2020;46(6):579-88.

