

ESTRÉS PERCIBIDO Y CALIDAD DE VIDA EN PROFESIONALES DE 2 INSTITUCIONES DE SALUD

Autores: María Luz Salas, Sonia Tifner, Rosana Azpiroz, Miguel de Bortoli

Filiación: PROICO 12-0314: Salud Humana: Un enfoque integrado psicobiológico

FACULTAD DE PSICOLOGÍA . UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS. Argentina.

Introducción

La magnitud en que el estrés puede afectar la calidad de vida de los profesionales que prestan servicios a otras personas es muy importante, principalmente el efecto acumulativo del estrés crónico

Objetivos

Investigar estrés percibido y calidad de vida en profesionales de instituciones de salud pública.

Métodos

Participantes: 38 profesionales del Hospital Escuela de Salud Mental y 38 profesionales del Hospital de Juana Koslay (57 mujeres), de San Luis, Argentina. Edad Media: 40,26 años, DE: 8,36, rango: 24,63.

Instrumentos: 1) Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) adaptada por Eduardo Remor. 2) Cuestionario WHOQOL-BREF de Lucas Carrasco (1998) que mide calidad de vida. Se registró actividad física semanal y horas de descanso.

Procedimiento: Se hicieron estadísticos descriptivos y correlaciones

Resultados

Estrés percibido: Media: 21,28, DE=5,32, rango: 8-31. Se encontraron correlaciones positivas entre: edad con estrés percibido ($p=0,023$), actividad física semanal con salud física ($p=0,029$), actividad física semanal con calidad de vida en el entorno (CVE) ($p=0,004$), horas de descanso con relaciones sociales ($p=0,009$) y horas de descanso con CVE ($p=0,021$). Se encontraron correlaciones negativas entre: estrés percibido con actividad física semanal ($p=0,007$), estrés percibido con relaciones sociales ($p=0,006$), estrés percibido con CVE ($p=0,000$), estrés percibido con salud psicológica ($p=0,005$), estrés percibido con salud física ($p=0,030$), edad con CVE ($p=0,012$) y edad con salud psicológica ($p=0,014$).

Conclusiones

En profesionales de la salud, la actividad física baja la percepción de estrés y mejora la calidad de vida. Además, las relaciones sociales, la calidad de vida del entorno y la salud física y psicológica disminuyen la percepción de estrés. Estrategias de combatir el estrés serían: realizar actividad física, actividades sociales, descansar el tiempo necesario y mejorar la calidad de vida del entorno.