Vol.10 No.3 (2026): Journal Scientific MQRInvestigar ISSN: 2588–0659
https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e632

Relationship between Sleep Quality, Work-Related Stress, and Fatigue Among Hospital Staff Working Rotating Shifts in the City of Azogues, Ecuador

Relacion entre calidad del sueño, estres laboral y fatiga en el personal hospitalario con turnos rotativos de la ciudad de Azogues-Ecuador

Autores:

Encalada-Andrade, Nube Alexandra*
UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA
Cuenca – Ecuador
naencaladaa48@est.ucacue.edu.ec
https://orcid.org/0009-0002-5772-1768

Martinez-Vega, Augusto Polibio
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Ingeniero Químico, Magister en Gestión Ambiental
Docente
Cuenca-Ecuador
amartinez@ucacue.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-9680-0920

Fechas de recepción: 01-AGO-2026 aceptación: 03-SEP-2026 publicación: 30-SEP-2026

*Autor de correspondencia: Encalada-Andrade, Nube Alexandra
https://orcid.org/0000-0002-8695-5005
http://mqrinvestigar.com/

Resumen

El trabajo en turnos rotativos constituye una característica propia de los servicios de atención hospitalaria y supone un importante reto para la salud y el rendimiento del personal. El presente artículo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad del sueño, estrés laboral y fatiga del personal hospitalario con turnos rotativos de la ciudad de Azogues – Ecuador. Se adoptó una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional, con una población de estudio conformada por una muestra intencional no probabilística de 33 profesionales, mediante la aplicación de cuestionarios estructurados Likert (1–7) (1-5) de estrés laboral y fatiga respectivamente y la escala ordinal compuesta con puntuación de 0 a 3 por componente que evalúa la calidad del sueño. La consistencia interna se verificó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de $\alpha = 0{,}978$**,** lo que evidencia una excelente confiabilidad del instrumento. Los resultados demostraron que los turnos rotativos particularmente aquellos que contemplan jornadas de 24 horas repercuten negativamente en la calidad del sueño, provocando estrés y fatiga continua del personal, somnolencia durante el día y limitaciones en los procesos de recuperación física y psicológica. Estas alteraciones influyen de manera directa en el desempeño laboral, reflejándose en una reducción de la capacidad de concentración, un incremento de la fatiga y una percepción de menor eficacia durante la atención hospitalaria. En conclusión las jornadas rotatorias desempeñan un papel fundamental en el bienestar de los profesionales y la calidad de los servicios.

Palabras clave: Influencia; Turnos rotativos; Calidad del sueño; Estrés laboral; Fatiga

Abstract

Rotating shift work is a characteristic feature of hospital care services and poses a significant challenge to staff health and performance. The objective of this research article was to determine the relationship between sleep quality, work-related stress, and fatigue among hospital staff working rotating shifts in the city of Azogues, Ecuador. A quantitative methodology was adopted, using a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, with a study population consisting of a non-probabilistic purposive sample of 33 professionals. Structured Likert-scale questionnaires (1–7) (1–5) for work-related stress and fatigue, respectively, and an ordinal composite scale scored from 0 to 3 per component to assess sleep quality. Internal consistency was verified using Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of $\alpha = 0.978$, which indicates excellent reliability of the instrument. The results demonstrated that rotating shifts—particularly those involving 24-hour workdays—have a negative impact on sleep quality, causing stress and ongoing fatigue among staff, daytime sleepiness, and limitations in physical and psychological recovery processes. These disturbances directly influence work performance, resulting in reduced concentration, increased fatigue, and a perception of lower efficiency.

Keywords: Influence; Rotating shifts; Sleep quality; Work-related stress; Fatigue

Introducción

El trabajo en turnos rotativos es esencial en los servicios de atención hospitalaria, ya que garantiza una respuesta permanente ante situaciones críticas. Sin embargo, esta modalidad laboral altera los ritmos biológicos del organismo, afectando negativamente el descanso, la salud general y, en consecuencia, el desempeño del personal. La irregularidad en los horarios, la exposición constante al estrés elevado y la exigencia de mantener altos niveles de concentración contribuyen al agotamiento físico y mental, incrementando el riesgo de errores en el trabajo y el deterioro en la salud del personal (Chávez, M. et al, 2026).

El trabajo por turnos genera repercusiones físicas, psicológicas y psicosociales en los profesionales, estas modificaciones pueden provocar trastornos del sueño y otras alteraciones patológicas, siendo el trabajo nocturno el que presenta mayor probabilidad de afectar negativamente en la salud de los trabajadores. (Ponte Salazar, P. et al. 2024). En los entornos hospitalarios, donde el trabajo por turnos es una práctica habitual, podría alterar el funcionamiento normal del ritmo circadiano y dificultar su sincronización. (Ahmad, Y. C, 2025). Por ello, es importante tener en consideración que el sueño constituye una necesidad fundamental del ser humano y cumple una función esencial en la conservación de la salud y el bienestar, ya que se caracteriza por una disminución temporal de la conciencia, así como de la percepción y respuesta frente a los estímulos externos. (Castillo-Guerra, 2022).

La valoración que realiza una persona sobre su experiencia de sueño en general abarca elementos como la duración, la continuidad del descanso y la sensación de recuperación al despertar. Por otro lado, la calidad objetiva del sueño se refiere a parámetros cuantificables, entre ellos el tiempo total de sueño, la estructura del ciclo del sueño y la presencia de despertares durante la noche. (Mathiazhakan et al., 2024). Es por ello que en esta investigación se habla del efecto del trabajo a turnos sobre la alteración en la calidad del sueño representa una carga importante tanto por su impacto en la calidad de vida como por su influencia en el ausentismo laboral, las incapacidades y los costos en los servicios de salud. (Barón Alcántar et al., 2025).

Con respecto al estrés pese a ser una experiencia individual, representa un factor determinante para la salud. Mientras que los riesgos presentes en el entorno laboral pueden originar enfermedades profesionales específicas, las alteraciones inespecíficas que afectan el bienestar físico, psicológico y social suelen estar asociadas al estrés generado en el trabajo. Además, el estrés laboral desempeña un papel fundamental en la aparición y desarrollo de diversas enfermedades ocupacionales. (Ahmad, Y. C, 2025). Es así que en los profesionales de la salud, el estrés suele agravarse debido a la exposición constante a enfermedades, situaciones de emergencia y la necesidad de tomar decisiones de alta complejidad. Estas condiciones pueden afectar de manera desfavorable tanto su bienestar físico y emocional como la calidad de la atención que ofrecen a los pacientes (Quintanilla K. 2025). El denominado estrés laboral se refiere al proceso por el cual los factores estresantes presentes en el entorno laboral generan respuestas psicológicas, conductuales o fisiológicas de estrés, las cuales pueden producir efectos adversos en la salud a largo plazo. Estudios evidencian

una relación recíproca entre el sueño y el estrés, mostrando que la exposición prolongada al estrés laboral incrementa de manera significativa el riesgo de desarrollar trastornos del sueño. (Gao et al., 2025). Este estrés sostenido en el tiempo puede derivar en agotamiento emocional y una disminución en la percepción de logro personal. Por ello, es fundamental implementar estrategias efectivas tanto a nivel individual como organizacional, con el fin de proteger el bienestar del personal de salud y garantizar una atención segura para los usuarios (Chica W, Vergara S, 2025).

En referencia a la fatiga laboral es un estado de cansancio intenso y reducción de la capacidad de desempeño en el trabajo, constituyéndose en un factor determinante en la ocurrencia de errores durante la ejecución de las actividades laborales. La realización continua de tareas repetitivas o monótonas durante periodos prolongados puede disminuir la capacidad de análisis, afectar la toma de decisiones y reducir la concentración mental (Macías, Vallecilla, 2025). Los turnos rotativos, especialmente los nocturnos, están asociados con un aumento significativo en la fatiga laboral. Este tipo de horarios desregula el ritmo circadiano de los empleados, afectando los patrones de sueño y descanso, lo que conduce a cansancio crónico, somnolencia durante la jornada laboral y sensación de sueño no reparador. La fatiga resultante puede disminuir la capacidad de concentración, aumentar el riesgo de errores y accidentes, y contribuir a síntomas físicos y emocionales como dolores musculares, irritabilidad y cambios de humor. Por ello, los turnos rotativos representan un factor importante a considerar en la gestión de la salud laboral y en la implementación de medidas preventivas para reducir la fatiga y sus efectos adversos (Ganchala P, Taquez M, 2025). Aunque los profesionales demuestran altos niveles de compromiso, caracterizados por dedicación, absorción y vigor, la presencia de estrés y fatiga emocional reduce estos aspectos positivos, afectando su bienestar y la calidad del cuidado brindado (Lourenção et al, 2025). Predominando de manera frecuente la fatiga acumulada en los servicios de salud, debido a las extensas jornadas de trabajo y a la insuficiencia de tiempo destinado al descanso y al sueño. Investigaciones previas han señalado que la combinación de turnos irregulares, déficit de sueño y entornos laborales poco favorables favorece la aparición de estrés y fatiga laboral. En consecuencia, la fatiga surge como una manifestación del desgaste tanto físico como mental experimentado por los trabajadores. (Morales Anguisaca, C. M. et al, 2024).

A partir del objetivo general del estudio, se establece la siguiente hipótesis general:

H0 - Hipótesis nula: No existe relación significativa entre la calidad del sueño, estrés laboral y fatiga en el personal hospitalario con turnos de la ciudad de Azogues- Ecuador.

H1 - Hipótesis Alternativa: Existe relación significativa entre la calidad del sueño, estrés laboral y fatiga en el personal hospitalario con turnos de la ciudad de Azogues- Ecuador.

Material y métodos

La presente investigación pretende obtener como resultado final la relación entre calidad del sueño, estrés laboral y fatiga en el personal hospitalario con turnos rotativos y proponer la reestructuración de turnos laborales, implementar pausas activas, aumentar el personal en áreas de mayor demanda y fortalecimiento de programas orientadas a la prevención de estas alteraciones. Se aplicara las siguientes técnicas mediantes cuestionarios (como Cuestionario de estrés laboral OIT- OMS y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, Fatiga FAS) a las personas del personal de salud para obtener información acerca de estrategias institucionales dirigidas a una adecuada gestión del descanso y al bienestar integral del personal (Revilla Chirinos, 2022). En este contexto es pertinente comprender la relación entre calidad del sueño, estrés laboral y fatiga del personal con turnos rotativos con el fin de establecer estrategias para preservar la salud de los trabajadores. Las variables de estudio incluyen:

Tabla 1.
Variables de investigación

Variables	
Variables Independientes (X):	• X1: calidad del sueño • X2: estrés laboral • X3: fatiga
Variable Dependiente (Y)	• Y1: Turnos rotativos

Nota: Se muestra las variables dependientes e independientes. Fuente: Elaboración propia.

Para la selección de la muestra se utilizó un diseño de muestreo no probabilístico de carácter intencional de 33 participantes conformados por trabajadores del área de la salud. La obtención de datos se realizó mediante unas encuestas estructuradas con escala de medición Likert de 7 puntos de acuerdo al cuestionario de estrés laboral OIT-OMS: 1 NUNCA, 2 RARAS VECES, 3 OCASIONALMENTE, 4 ALGUNAS VECES, 5 FRECUENTEMENTE, 6 GENERALMENTE, 7 SIEMPRE es fuente de estrés. La encuesta comprende un total de 25 ítems, organizados según las siguientes variables de investigación: estructura y clima organizacional, tecnología, influencia del líder, territorio y cohesión del grupo de trabajo. Por otro lado la escala de medición de Likert de 5 puntos para el cuestionario de Fatiga FAS: 1 NUNCA, 2 AVECES, 3 REGULAR, 4 A MENUDO, 5 SIEMRE, el cual consta de 10 preguntas que permiten evaluar la fatiga física y mental. Con respecto al cuestionario de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg que consta de 19 items

con la puntuación de menor de 5: sin problema de sueño; entre 5 y7 merece atención medica; entre 8 y 14: merece atención médica y tratamiento médico; mayor o igual a 15: problema grave de sueño, organizados con sus respectivas variables: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración, eficiencia del sueño local, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. (Revilla Chirinos, 2022).

La presente investigación se desarrolló bajo una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional, mediante la aplicación de cuestionarios a los profesionales de atención hospitalaria, se analizaron las relaciones existentes entre las variables de calidad del sueño, estrés laboral y fatiga y su relación con los turnos rotativos. Desde una perspectiva temporal, se empleó un diseño transversal dado que la información fue obtenida durante un período específico.

El proceso de recopilación de datos fue a través de google forms, se exportaron a Excel y posteriormente a SPSS, utilizando encuestas estructuradas, orientadas a evaluar la organización de la jornada por turnos y su impacto en la calidad del sueño, el estrés laboral y fatiga. Se empleó la herramienta estadística descriptiva (media, desviación estándar y frecuencias) por medio del uso del software estadístico para análisis inferencial denominado SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), seleccionado por su capacidad para ejecutar procedimientos estadísticos avanzados. Esta estrategia metodológica permitió no solo determinar la existencia de asociaciones significativas entre las variables analizadas, sino también examinar el grado de dichas relaciones. (Revilla Chirinos, 2022).

Resultados

A continuación, se presentan las principales variables sociodemográficas y laborales de los participantes incluidos en el estudio. La descripción de estas variables permite caracterizar la población de estudio, facilitar la comparación entre los diferentes grupos analizados y fortalecer la validez e interpretación de los resultados obtenidos.

En la tabla 2 respecto a la edad, predominó el grupo de 31 a 36 años, con 17 participantes (51,5%), seguido por los grupos de 25 a 30 años y 37 a 42 años con 7 participantes (21,2%) cada uno; mientras que únicamente 2 participantes (6,1%) tenían 55 años o más. En cuanto al género, predomino el sexo femenino, con 23 participantes (69,7%), mientras que los 10 participantes (30,3%) correspondieron al sexo masculino. Respecto al estado civil, la mayor proporción correspondió a los participantes casados/as (36,4%), seguidos por los solteros/as (33,3%); tanto los divorciados/as como quienes se encontraban en unión libre representaron el 15,2% de la muestra. En relación con el cargo desempeñado, la mayoría fueron médicos (54,5%), seguidos por enfermeros/as (30,3%), personal de apoyo clínico (9,1%) y auxiliares/técnicos (6,1%). Finalmente respecto al tipo de turno laboral, predomino el turno

de 24 horas, con 17 participantes (51,5%), seguido del turno rotativo (33,3%), diurno (12,1%) y vespertino (3,0%), con un total de 33 participantes.

Tabla 2.
Variables sociodemográficas frecuencia y porcentaje

VARIABLE	Categoría	n	%
Edad	25-30 años	7	21,2
	31-36	17	51,5
	37-42	7	21,2
	55 o mas	2	6,1
	Total	33	100,0
Genero	Masculino	10	30,3
	Femenino	23	69,7
	Total	33	100,0
Estado civil	Casado/a	12	36,4
	Soltero/a	11	33,3
	Divorciado/a	5	15,2
	Unión libre	5	15,2
	Total	33	100,0
Cargo	Medico	18	54,5
	Enfermero/a	10	30,3
	Personal de apoyo clínico	3	9,1
	Auxiliares/técnicos	2	6,1
	Total	33	100,0
Tipo de turno	Turno de 24 horas	17	51,5
	Turno rotativo	11	33,3
	Diurno	4	12,1
	Vespertino	1	3,0
	Total	33	100,0

Nota. Resultados obtenidos en SPSS. Fuente: Elaboración propia.

FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento aplicado obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,978, evidenciando una excelente consistencia interna. Este resultado confirma que los ítems presentan una alta confiabilidad para evaluar la calidad del sueño, el estrés laboral y la fatiga en el personal hospitalario con turnos rotativos.

En la Tabla 3 se muestra los resultados obtenidos para cada variable relacionado con la calidad del sueño, estrés laboral y fatiga por el personal de salud encuestado.

La variable con mayor promedio fue fatiga (2,63), seguida por estrés laboral (2,39) y finalmente calidad del sueño (2,10). Esto sugiere que, dentro de la muestra analizada, los

trabajadores presentan mayores niveles de fatiga que de estrés laboral, mientras que la calidad del sueño registra el promedio más bajo.

Tabla 3.
Resultados de estadísticas descriptivas para las variables: Calidad del sueño, estrés laboral y fatiga.

Variable	Media	Desviación estándar
Calidad del sueño	2,10	0,696
Estrés laboral	2,39	1,611
Fatiga	2,63	0,817

Nota. Resultados obtenidos en SPSS. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4 los resultados evidencian relaciones positivas y estadísticamente significativas entre las variables estudiadas. Existe una correlación positiva moderadamente alta entre la calidad del sueño y el estrés laboral ($r = 0,602$), siendo estadísticamente significativa ($p < 0,001$).

Asimismo, se encontró una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño y la fatiga ($r = 0,546$; $p = 0,001$).

Finalmente, el estrés laboral y la fatiga presentan la relación más fuerte ($r = 0,624$; $p < 0,001$), indicando que ambas variables aumentan conjuntamente.

Tabla 4.
CORRELACIONES DE PEARSON

Variables	r	p
Calidad del sueño-Estrés laboral	0,602	<0,001
Calidad del sueño-Fatiga	0,546	0,001
Estrés laboral-Fatiga	0,624	<0,001

Nota. Resultados obtenidos en SPSS. Fuente: Elaboración propia.

ANOVA
El modelo fue estadísticamente significativo:

- $F = 10,422$
- $p < 0,001$

Esto indica que en conjunto, las variables estrés laboral y fatiga explican de manera significativa la calidad del sueño.

Tabla 5.
COEFICIENTES DEL MODELO

Variable	Beta	t	p
Estres laboral	0,429	2,390	0,023
Fatiga	0,278	1,545	0,133

Nota. Resultados obtenidos en SPSS. Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5 el estrés laboral presenta un efecto positivo y estadísticamente significativo sobre la calidad del sueño ($\beta = 0,429$; $p = 0,023$), por lo que constituye un predictor significativo en el modelo.

En cambio, la fatiga no alcanzó significación estadística ($\beta = 0,278$; $p = 0,133$), por lo que, controlando el efecto del estrés laboral, no demuestra una contribución independiente significativa para explicar la calidad del sueño.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad del sueño, estrés laboral y la fatiga en el personal hospitalario de la ciudad de Azogues-Ecuador identificando además los factores sociodemográficos asociados a dichas variables. Se reconoce que éstas son importantes ya que influyen en el estado de salud del personal sanitario y en su capacidad para proporcionar una atención segura y de calidad a los pacientes. Al revisar los resultados, se evidencio que los turnos rotativos especialmente los de 24 horas influyen de manera negativa en la calidad del sueño y el estrés laboral siendo más frecuente en las personas con cargo de médicos y enfermeros.

Esta hallazgo coincide con lo señalado por (Quintanilla K. 2025) quien describió que diversos estudios realizados en países de América Latina han encontrado que los médicos y el personal de enfermería que desempeñan sus funciones en turnos nocturnos o en unidades de atención crítica presentan una mayor incidencia de estrés y una menor calidad del sueño, observándose una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. En línea con un estudio de (Coba Villán et al. 2023) identificó que la profesión es un factor importante, con mayores niveles de estrés en enfermeros y técnicos en enfermería, y en quienes trabajan en turnos rotativos. La investigación destaca la alta prevalencia de estrés y problemas de sueño en el personal de salud, pero concluye que no existe una relación directa entre ambas variables en este contexto. Se enfatiza la necesidad de intervenciones para mejorar las condiciones laborales y la salud del personal.

Asimismo, este estudio evidenció una importante relación entre las horas de trabajo con el estrés y la calidad del sueño en el personal sanitario. Esto podría deberse a que los horarios irregulares incrementan el desgaste físico y emocional, incluso puede interferir en la vida social y familiar de la persona, resultando en una considerable sobrecarga laboral. Este dato se corrobora con lo expuesto por (Osmani et al., 2024) que en su estudio encontró que los trastornos del sueño son comunes entre los trabajadores del hospital. Asimismo, se evidenció una relación significativa entre la calidad del sueño y el estrés laboral, así como con las diferentes dimensiones que lo componen. Indican que el estrés laboral influye de manera negativa en la calidad del sueño. Esta situación puede afectar tanto la calidad de vida como el desempeño laboral del personal hospitalario. En consecuencia, resulta fundamental promover estrategias de sensibilización sobre el estrés laboral e implementar intervenciones orientadas a disminuir sus efectos en los hospitales públicos. De la misma manera (Shahadan et al. 2023) destaca que la calidad del sueño es esencial para la salud física y psicológica de los enfermeros, quienes enfrentan desafíos como turnos irregulares, alta carga laboral y conflictos entre trabajo y vida personal. La falta de sueño puede agravar el estrés, la ansiedad y la depresión, afectando la calidad del cuidado que brindan a los pacientes.

Complementando con lo anterior el estudio de (Delgado L.et al, 2025) señala que el personal de salud que desempeña sus funciones en turnos nocturnos presenta fatiga física y mental significativa, manifestado mediante síntomas como irritabilidad, ansiedad persistente y despersonalización, repercutiendo tanto en las relaciones dentro del entorno laboral como en la vida personal de los profesionales de la salud.

Además este estudio coincide con lo mencionado por (Mathiazhakan et al., 2025) donde los resultados de la investigación demuestran que los turnos rotativos constituye un factor determinante en los niveles de fatiga y en la calidad del sueño del personal de enfermería, en este contexto, los responsables de la formulación de políticas sanitarias deberían promover programas de manejo de la fatiga, incluyendo horarios laborales flexibles, estrategias para disminuir el estrés y acciones de educación orientadas a fomentar hábitos de sueño saludables. Asimismo, la implementación de políticas institucionales de bienestar ocupacional y de mecanismos permanentes de seguimiento contribuiría a reducir los riesgos derivados de la fatiga. La adopción de estas medidas favorecería el bienestar del personal de enfermería, mejoraría la calidad de la atención brindada a los pacientes y disminuiría la probabilidad de errores relacionados con la fatiga, especialmente en las unidades de cuidados intensivos. En conjunto, la evidencia científica reciente confirma que existe una relación significativa entre la mala calidad del sueño, el estrés laboral y la fatiga en el personal hospitalario que trabaja con turnos rotativos. La alteración del sueño constituye un mecanismo que favorece el agotamiento físico y emocional, compromete el desempeño profesional y aumenta el riesgo de eventos adversos en la atención sanitaria. Por ello, las instituciones de salud deben considerar estos factores como un problema prioritario de salud ocupacional, desarrollando políticas dirigidas a optimizar la organización de los turnos y promover el bienestar integral de sus trabajadores.

Conclusiones

Este estudio permitió determinar la relación entre la calidad del sueño, el estrés laboral y fatiga en el personal hospitalario con turnos rotativos. Se evidenciaron que los profesionales que laboran bajo turnos rotativos, especialmente aquellos con jornadas prolongadas de 24 horas, presentan alteraciones en la calidad del sueño y mayores niveles de estrés laboral, lo que confirma que este tipo de organización del trabajo repercute de manera significativa en el bienestar físico y psicológico del personal de salud.

Asimismo, los análisis descriptivos mostraron que la mayoría de los participantes correspondieron al sexo femenino y desempeñaban funciones médicas, predominando las jornadas de 24 horas. Estos hallazgos respaldan la necesidad de implementar estrategias orientadas a disminuir el impacto de los turnos rotativos. Entre las intervenciones recomendadas destacan la planificación de horarios con rotaciones progresivas, la limitación del número de turnos nocturnos consecutivos, la promoción de pausas de descanso durante la jornada laboral, los programas de higiene del sueño y el fortalecimiento del apoyo psicosocial para el personal sanitario. Estas medidas han mostrado potencial para reducir la fatiga, mejorar la calidad del sueño y disminuir los niveles de estrés laboral, favoreciendo tanto la salud ocupacional como la seguridad del paciente. En conclusión, los resultados obtenidos constituyen evidencia que respalda la importancia de considerar la calidad del sueño y el estrés laboral como factores estrechamente vinculados a los turnos rotativos. La adopción de medidas preventivas y de promoción de la salud ocupacional contribuirá a mejorar el bienestar del personal sanitario, favorecer su desempeño profesional y fortalecer la seguridad y calidad de la atención brindada a los pacientes. Sin embargo, se recomienda desarrollar futuras investigaciones con muestras más amplias y diseños longitudinales que permitan establecer relaciones causales y evaluar el impacto de intervenciones dirigidas a reducir los efectos adversos de los turnos rotativos.

Referencias bibliográficas

Ahmad, Y. C., & Mohammed, S. S. (2025). *Relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral en enfermeras de turno nocturno en unidades de cuidados intensivos: Un estudio transversal*. *International Journal of Body, Mind and Culture, 12*(5), 72–82. https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i5.1050

Barón Alcántar, Z. S., Dávila Méndez, L. M., & Hernández Hernández, C. (2025). *Relación de calidad de sueño y rotación de jornada laboral en una empresa de México*. *Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación, 7*(70), 12–20. https://doi.org/10.51896/rilcods.v7i70.948

Belinda Castillo-Guerra, B., Lidia María Guiance-Gómez, L. M., Cristina Méndez-Pérez, C., & Antonio Francisco Pérez-Aguilera, A. F. (2022). Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. Medicina y Seguridad del Trabajo, *68*(268), 240–255. https://doi.org/10.4321/S0465-546X2022000200003

Coba Villán, N. S., Fustamante Rafael, K. P., Fustamante Rafael, R. M., Bazualdo-Fiorini, E., Saavedra Alvarado, T. W., & Velarde-Tejada, M. J. (2023). Estrés laboral y calidad del sueño en personal asistencial del área de emergencia del mayor nosocomio de Cajamarca. *Health Leadership and Quality of Life, 2*(261). https://doi.org/10.56294/hl2023261

Chávez, M. Quito, B. Quito, S. (2026). Turnos Rotativos y su Influencia en la Calidad del Sueño para Analizar el Desempeño Laboral del Personal de Atención Prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán. Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios, 7 (1), pp. 804-841. Disponible en: https://www.metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/310/255

Chica W, Vergara S. (2025). PREVALENCIA DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO ASOCIADO A CONDICIONES LABORALES EN EL PERSONAL DE SALUD DEL HOSPITAL LUIS MOSCOSO, PIÑAS - EL ORO, ECUADOR EN EL PERIODO AGOSTO – OCTUBRE 2025. Udla. Doi: https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/18355/1/UDLA-EC-TMSSO-2025-133.pdf

Delgado Chucuri, L. N., Fernández Álvarez, J. S., Secaira Alcívar, M. B., Valdez Vaca, E. Y., & Guillen Godoy, M. A.(2025). Impacto de la Fatiga Mental por Turnos Nocturnos en Personal Sanitario, Clínica Granados, Ecuador. SAGA: Revista Científica Multidisciplinar, 2(2), 271-279. https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/107

Ganchala P, Taquez M. (2025). Evaluación del impacto de la jornada laboral y turnos nocturnos en la salud de los trabajadores de una empresa de consumo masivo de Santo Domingo de los Tsáchilas. Rev. Recimundo. Doi: 10.26820/recimundo/9.(3).sep.2025.68-76

Gao, Y., Ma, X., Wang, Y., Zhang, H., Zhong, L., Yuan, Z., & Chen, X. (2025). *Relación entre el estrés laboral y la calidad del sueño en enfermeras de urgencias*. *Frontiers in Public Health, 13*, 1699441. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1699441

Lourenção, L. G., Silva, F. G., Penha, J. G. M., Galvão, D. M., Nascimento, V. F., Sasaki, N. S. G. M., et al. (2025). *Interactions between occupational stress, compassion fatigue, and work engagement among nurses*. Revista Brasileira de Enfermagem, 78(4), e20240555. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0555

Macías Gil, S. L., & Vallecilla Dávila, M. C. (2025). *Prevalencia de fatiga laboral en conductores de carga pesada de una empresa transportista de crudo* [Tesis de maestría, Escuela Superior Politécnica del Litoral]. Repositorio Institucional ESPOL. https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/66258

Mathiazhakan, U., Daniel, N., Vijayan, S., & Ravi, S. (2025). *Impact of perceived fatigue on sleep quality among critical care nurses in a selected hospital*. Journal of Education and Health Promotion, 14, 480. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2143_24

Morales Anguisaca, C. M., Reinoso Avecillas, M. B. & Narváez Zurita, C. I. (2024). Factores asociados a la fatiga laboral y su influencia en los trastornos del sueño. Universidad y Sociedad, 16(3), 108-120. Doi: https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4458/4345

Osmani, H., Jaberi Asl, A., & Rezapur, R. (2024). *Impacto de los parámetros del sueño en el estrés laboral entre los empleados hospitalarios*. Revista de Neurociencia de Shefaye Khatam, 12(4), 33–42. https://doi.org/10.61186/shefa.12.4.33

Ponte Salazar, P. M., Ramírez Vargas, S. N., & Cornejo Portillo, F. (2024). *Trabajo por turnos, impacto en la salud y medidas preventivas en la vigilancia de salud ocupacional* [Trabajo de investigación de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d647e8a9-537e-4e60-ae11-9c08875a1035/content

Quintanilla Barba, F. J. (2025). *Evaluación del diseño de turnos rotativos y su correlación con el ausentismo laboral por fatiga en el entorno hospitalario público ecuatoriano* (Tesis de Maestría, Universidad de Especialidades Espíritu Santo). Repositorio Digital UEES. https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/18289/1/UDLA-EC-TMSP-2025-108.pdf

Revilla Chirinos, Z. N. (2022). *Relación entre el estrés laboral y la calidad de sueño del personal de la clínica Cena S.A.C. en Arequipa, 2021*. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María. https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/2632756e-aee2-4792-ad7c-fcb7e48d9388

Shahadan, S. Z., Ismail, M. F. M., & Kamaruzaman, K. N. (2023). *Calidad del sueño y niveles de estrés entre enfermeras: un estudio realizado en un solo centro*. Revista Indonesia de Enfermería, *26*(3), 142–152. https://doi.org/10.7454/jki.v26i3.1077

Ushapriya Mathiazhakan, Nisha Daniel, Shylu Vijayan, & Sivaprakash Ravi (2024). *Impacto de la fatiga percibida en la calidad del sueño entre enfermeras de cuidados intensivos en un hospital seleccionado*. *Journal of Education and Health Promotion*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2143_24

Conflicto de intereses:
Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.
Financiamiento:
No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.
Agradecimiento:
N/A
Nota:
El artículo no es producto de una publicación anterior.