



**Universidad Nacional de Misiones. Secretaría General de Extensión
Universitaria. Programa de Fortalecimiento a las Actividades de
Extensión (PROFAE)**

***Cardozo, Delia Paciela (Dir.)
Lapinski, Sonia Verena (Co-Dir.)***

Manejo del estrés en el personal de salud y su influencia en la Hipertensión (HTA) y Diabetes (DBT)

Informe final

**Período del Proyecto
2017-2018**

Integrantes del Proyecto

*Ríos, Luis Alberto
Fretes, Raquel Maria
Núñez, Carlos Gastón
Sánchez, Ana Lía
Almada, Ana Belén*

Posadas, 2018



Esta obra está licenciado bajo Licencia Creative Commons (CC) Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

PROFAE

Programa de Fortalecimiento a las Actividades de Extensión

Formulario para presentación de:

INFORME FINAL PROFAE 2018'

Presentar el Informe Final, en soporte papel y digital, en Secretaría de Extensión de la Facultad o Escuelas de la UNaM

- **Título del Proyecto**

“Manejo del estrés en el personal de salud y su influencia en la Hipertensión (HTA) y Diabetes (DBT).”

- **Director/a del Proyecto**

Cardozo Delia Paciela

- **E-mail de contacto / página web**

pacielacardozo@gmail.com

- **Instituciones participantes**

Hospital Monoclínico de Geriatria Miguel Lanús.
IOT Sanatorio Integral.

- **Unidad de gestión / Unidad ejecutora**

Secretaría de Facultad / Escuela: Escuela de Enfermería.
Responsable Institucional: Esp. Héctor Alfredo Niskanen.
Av. López Torres y Mariano Moreno 3415
Tel. Fax: 3764 4428177

- **Lugar de ejecución**

Nombre: Hospital Monoclínico de Geriatria Miguel Lanús.
Dirección: Avda Juan Domingo Perón Villa Lanús
Teléfono/Fax: 37644488439
Correo electrónico:
Responsable Institucional: Representante Legal: Dr. Eduardo Italo Segura.

Nombre: IOT Sanatorio Integral
Dirección: Bolivar 2376
Teléfono/Fax: 3764440540
Correo electrónico:
Responsable Institucional: Representante Legal: Dr. Guillermo Esteban Vymazal

- **Integrantes del proyecto**

Lapinski Sonia Verena. Co Director
Ríos, Luis Alberto. Integrante
Raquel Fretes. Integrante
Núñez Carlos Gastón. Integrante
Sánchez Ana Lía Integrante
Almada Ana Belén. Integrante

- **Objetivos del Proyecto:**

Objetivos Generales:

- Transmitir al personal de Salud la importancia de la detección precoz de las señales de estrés y cómo repercute en la HTA y la DBT entre otras manifestaciones.
- Capacitar al personal de salud y personal auxiliar de las instituciones mencionados, sobre las técnicas correctas de identificación de señales de estrés, control de tensión arterial (TA), control de glucemia (HGT) para prevenir complicaciones posteriores, como así también ser agentes multiplicadores de dichos conocimientos.
- Establecer espacios de reflexión para identificar debilidades y fortalezas en cuanto a los mitos y verdades de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y el estrés como factor predisponente para el desarrollo de las mismas.

Objetivos específicos:

Que los participantes:

- Adquieran habilidades cognitivas para identificar las señales de estrés y su adecuado manejo para prevenir complicaciones actuales y potenciales de las ECNT.
- Logren aplicar una correcta técnica del manejo del estrés, como también las técnicas de control de TA y Control de HGT.

- **Metodología**

La estrategia seleccionada, fue Taller teórico-práctico; una vez desarrollado las charlas expositivas, detección precoz de situaciones de estrés laboral; las mismas fueron expuestas por cada participante a fin de desarrollar estrategias que permitan una detección anticipada a fin de evitar las complicaciones correspondientes, ausentismo laboral, conflictos interpersonales, ect; Esto fue posible a través de la parte práctica del taller en la que se incorporaron técnicas de relajación y de socialización de las problemáticas para buscar soluciones en forma cooperativa con el apoyo de los directivos quienes están en constante colaboración generando un espacio para el tratamiento y abordaje de temáticas de estas características y de sumo interés institucional, permitiendo un pensamiento crítico y reflexivo en la toma de decisiones permitiendo un correcto seguimiento orientado a la disminución o prevención de complicaciones a largo plazo.

- **Resultados**

Este proyecto ha permitido, a los participantes de las instituciones de salud, reflexionar sobre las situaciones de estrés laboral que poseen los integrantes del equipo de salud y como estos interfieren e influyen en su calidad de vida y el trabajo en equipo, convirtiéndose en factores de riesgos que amenazan su salud, los cuales hasta el momento no habían sido identificados, como potencialmente nocivos.

Los talleres de capacitación, los cuales consistían en la demostración de las

técnicas de control de estrés y de métodos que permitan lograr reflexionar y manejar las emociones para poder evitar el aumento del estrés y sus complicaciones en tiempo prolongados en los cuales se vuelven potencialmente perjudiciales, fundamentando la importancia de estas pequeñas acciones para la detección precoz de estos factores que repercuten en las actividades del profesional para con el sujeto y demás colegas de trabajo.

En este mismo sentido, se logró despertar el interés de los participantes fortaleciendo el compromiso en mejorar sus hábitos para favorecer a la detección y prevenir futuras complicaciones; mientras que otros participantes, manifestaban con asombro la gravedad de las posibles complicaciones a las que se encontraban expuestos sin tomar conciencia.

Otro de los aportes a destacar, fue el de consolidar los conocimientos y prácticas sobre la importancia del control de la tensión arterial, y la implementación de prácticas de relajación y de socializar las problemáticas que permitan resolver situaciones y que fortalezcan el trabajo en equipo y el acompañamiento entre pares lo cual es muy beneficioso pero poco utilizado por los diferentes miembros del equipo de salud. Logrando de este modo la detección precoz, de factores como la HTA y DBT, para prevenir el acontecimiento de enfermedades y complicaciones evitables en el ámbito laboral, en el personal de salud.

Como perspectivas esta actividad permitirá generar nuevos proyectos de extensión e investigación relacionados a la temática, para así poder aplicar el conocimiento disciplinar a la solución de problemas de la sociedad, a través de un proceso de sociabilización del conocimiento, y así de esta manera garantizar una interacción continua con la comunidad.

Cabe aclarar que las personas que no han participado de la actividad en ambas instituciones, fueron las que al momento del desarrollo del taller se encontraban con licencia por enfermedad, o razones particulares, por lo cual no ha sido posible contar con el 100% de los miembros de cada institución.

● Conclusiones

Concluyendo, con las diferentes actividades, se logró, transmitir mediante los talleres teórico/prácticos, a los diferentes actores del equipo de salud, enfermeros, auxiliares de enfermería, asistentes de la tercera edad, y todo el que se desempeñe en las instituciones en las cuales se llevaron a cabo los talleres, adquieran habilidades cognitivas para identificar la importancia de la detección precoz de Las situaciones de estrés laboral, y la repercusión en la HTA, o DBT, para prevenir complicaciones posteriores potencialmente nocivas.

En los espacios de reflexión grupal, se identificaron debilidades y fortalezas en cuanto a los conocimientos sobre situaciones de estrés, y la importancia de técnicas de relajación que se habían desarrollado en el taller generando de esta forma herramientas para la prevención; como así también destacar que los participantes de las actividades puedan ser agentes multiplicadores de los conocimientos impartidos, invitando a que de los aportes surjan nuevas necesidades para ampliar abordajes futuros en temáticas similares que fomenten el intercambio entre las diferentes instituciones actuantes.

- Fotografías/videos/ audio (realizando actividades del Proyecto) (optativo)



Imagen 1: Taller con el personal de Salud del Hospital Monoclínico de Geriatría Miguel Lanús.



Imagen II: Taller con el personal de Salud del IOT Sanatorio Integral.



Imagen III: Personal de Salud involucrado en la capacitación del Proyecto de Extensión PROFAE 2018