



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE MEDICINA



DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
UNIDAD ACADÉMICA
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR 77, SAN AGUSTÍN
ECATEPEC DE MORELOS, ESTADO DE MÉXICO

**GRADO DE ESTRÉS LABORAL Y GRAVEDAD DE SINTOMAS
DEL SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE EN ADULTOS
JÓVENES TRABAJADORES**

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN
MEDICINA FAMILIAR

PRESENTA:

HERRERÍAS COLIN LUIS ÁNGEL



**FACULTAD DE MEDICINA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
SUBDIVISIÓN DE MEDICINA FAMILIAR**

ECATEPEC DE MORELOS, ESTADO DE MÉXICO

2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**GRADO DE ESTRÉS LABORAL Y GRAVEDAD DE SINTOMAS DEL
SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE EN ADULTOS JÓVENES
TRABAJADORES**

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN
MEDICINA FAMILIAR

PRESENTA:

HERRERÍAS COLIN LUIS ÁNGEL

AUTORIZACIONES:



DRA. JESSICA LOZADA HERNÁNDEZ
PROFESORA TITULAR DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN
EN MEDICINA FAMILIAR DE LA
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR 77



DRA. JESSICA LOZADA HERNÁNDEZ
ASESOR METODOLÓGIA DE TESIS



DRA. JESSICA LOZADA HERNÁNDEZ
ASESOR DEL TEMA DE TESIS



DRA. GLORIA MENDOZA LÓPEZ
COORDINADOR CLÍNICO DE EDUCACIÓN E INVESTIGACION EN SALUD
UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR 77



DR. PEDRO ALBERTO MUÑOZ REYNA
COORDINADOR AUXILIAR DE EDUCACIÓN EN SALUD DELEGACIÓN MÉXICO
ORIENTE



**GRADO DE ESTRÉS LABORAL Y GRAVEDAD DE SINTOMAS DEL
SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE EN ADULTOS JÓVENES
TRABAJADORES**

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN
MEDICINA FAMILIAR

PRESENTA:

HERRERÍAS COLIN LUIS ÁNGEL

AUTORIZACIONES



DR. JAVIER SANTACRUZ VARELA
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE MEDICINA
U.N.A.M.



DR. GEOVANI LÓPEZ ORTIZ
COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN
DEL DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE MEDICINA
U.N.A.M.



DR. ISAÍAS HERNÁNDEZ TORRES
COORDINADOR DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE MEDICINA
U.N.A.M.



INDICE

	Pág
Agradecimiento	6
Marco teórico	7
Definición	7
Epidemiología	7
Clasificación	8
Cuadro Clínico	8
Diagnóstico	8
Estrés	9
Definición	9
Epidemiología	9
Causas del estrés laboral	10
Estrés laboral y síndrome de intestino irritable	11
Medición del estrés laboral	11
Manejo del estrés en pacientes con síndrome de intestino irritable	11
Planteamiento del problema	13
Justificación	14
Objetivos	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Metodología	16
Tipo de estudio	16
Población, lugar y tiempo de estudio	16
Tipo de muestra y tamaño de muestra	16
Criterios de inclusión, exclusión y eliminación	17
Selección	17
Exclusión	17
Información a recolectar	18
Método o procedimiento para recolectar información	20
Consideraciones éticas	20
Resultados	22
Discusión	30
Conclusiones	31
Referencias bibliográficas	32
Anexos	38
Anexo 1. Carta de consentimiento informado	39
Anexo 2. Recolección de datos	41
Anexo 3. Severidad de los síntomas del intestino irritable	42
Anexo 4. Medición Estrés laboral	43
Anexo 5. Calidad de vida.	45
Anexo 6. Calidad del sueño	47

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi profesorado en la asesoría del manuscrito, así como parte de mi formación como futuro especialista, pues gracias a ellos se ha permitido aprender tanto dentro como fuera de las aulas, y se ha permitido el crecimiento profesional de mi persona. Gracias a sus aportes de saber, se me permitió explorar más y ser más crítico en mi saber, así como en mis lecturas. Gracias por dejarme aprender de todo lo que tenían por brindar en lo personal como en lo académico.

Al IMSS, gracias por aceptar mi postulación para ser parte de sus filas y dejar que se terminará de formar mi área profesional, aprendiendo de cada uno de los especialistas que forman parte de sus filas.

A mis padres agradezco su tiempo, paciencia y el apoyo incondicional en este proyecto, y sobre todo ayudarme a seguir a pesar de las adversidades, y que nunca me dejaron sin los recursos necesarios para poder avanzar y concluir este sueño. No tendría palabras suficientes para terminar de decirles cuanto agradezco por cada momento de ayuda en este camino tan largo y en veces complicado. Gracias infinitas por ser parte de mi proyecto de vida.

A mis hermanos les agradezco también que a pesar de todo estuvieron en mi camino y apoyaron a que nunca abandonaré este camino, su apoyo emocional fue de sumo importante para poder nunca desistir.

A cada amigo que en el camino he ido adquiriendo, aprendiendo de ellos, a hacer menos complicado este camino y aprenderles de su saber, de su experiencia y aprender a reír, aunque el entorno no parezca favorable.

Por último y no por ello menos importante gracias a mi compañera de vida, a la persona que me permitió conocer el significado de la palabra amor en cada una de sus letras, que con ella aprendí a estar en la distancia, a amarnos a pesar de todo y que me apoyo cada día y sin desistir en este proyecto de vida, cada desvelo y anhelo estuvieron junto con ella en el proceso. Gracias mi Compi.

Me despido con la siguiente frase: “Por mala que la vida pueda parecer, siempre hay algo por hacer y tener éxito en ello pues mientras hay vida, hay esperanza” Stephen Hawking.

MARCO TEÓRICO

Definición

El síndrome de intestino irritable es una enfermedad caracterizada por dolor abdominal crónico y recurrente con alteración de la movilidad gástrica en ausencia de otra causa orgánica¹.

Epidemiología.

Tiene una prevalencia mundial de entre 10 al 15%, mientras que en México es del 16%, afecta más en la edad de 30 a 50 años. Es una de las principales causas de derivación al gastroenterólogo en un 28% de los envíos. Representa el 2do lugar en días de ausentismo laboral. La atención medica genera un costo de alrededor de 20 mil millones de forma directa o indirecta. Afecta más a mujeres en un 60-75% en comparación a hombres².

Es una enfermedad multifactorial sin etiología, pero se han propuesto varios factores; como alteraciones de la motilidad, alteraciones en la sensibilidad visceral, y factores psicológicos y se ha postulado un origen post infeccioso. Otro enfoque que da una explicación al síndrome de intestino irritable, es el biopsicosocial³.

Para lograr explicar la fisiopatología se divide en trastornos de la motilidad, hipersensibilidad visceral y el concepto eje-cerebro intestino, inflamación de la pared intestinal y factores psicológicos⁴.

Alteraciones en la motilidad: Los pacientes presentan alteraciones en el vaciamiento gástrico en particular a sólidos, lo cual se relaciona con el estreñimiento y la dispepsia. Hay aumento en las contracciones yeyunales y propulsión ileal y respuesta motora exagerada al alimento y estrés emocional, sobre todo en el colon⁵⁻⁶.

Hipersensibilidad visceral y eje cerebro-intestino: En un estudio de Naliboff, ha demostrado que los pacientes con síndrome de intestino irritable tienen una percepción anormal del dolor visceral ante un estímulo que no es doloroso, este estímulo se llama hipersensibilidad visceral. Esta percepción de las sensaciones viscerales la determinan fibras aferentes de que llevan la información a la médula espinal y tallo cerebral al hipotálamo y la amígdala⁷.

En la salud del individuo, la interacción entre el eje cerebro- intestino desempeñan un papel en la regulación de varios procesos digestivos, entre ellos; regulación de la ingesta de

alimento y las evacuaciones. También interviene en la regulación del sistema inmune, en el estado físico y emocional del individuo⁸.

Inflamación: Se ha postulado en una revisión hecha por Remes, el cual encontró que aumenta hasta 6 veces más el riesgo a desarrollar síndrome de intestino irritable en personas que han tenido un proceso infeccioso gastrointestinal. Con el tiempo genera una inflamación de bajo grado que persiste con el tiempo⁹.

Factores psicológicos

Busto-Fernández en una revisión encontró que muchos de los pacientes cursan además con depresión, ansiedad o son hipocondriacos. La somatización influye en el desarrollo de síntomas en el síndrome de intestino irritable. Muchos de los síntomas pueden ser causados por alteración en la interpretación de los síntomas gastrointestinales, que por lo general disminuyen por la noche¹⁰.

Clasificación

Se clasifica de acuerdo con los síntomas que predominan, entre ellos se encuentra el síndrome de colon irritable con predominio diarrea; con predominio de estreñimiento, y mixto, donde en México predomina el tipo de estreñimiento y el mixto¹¹.

Cuadro clínico

Los síntomas principales son dolor abdominal o malestar asociado a los hábitos intestinales. Se puede presentar síntomas que no son gastro intestinales que con llevan a buscar atención médica, como el dolor de cabeza, lumbalgia, fatiga, mialgias, dispareuria y mareo. Un predictor de exacerbación de los síntomas está determinado por el estrés¹².

Diagnóstico

Para el diagnóstico se usan los criterios de Roma III 1. Inicio de los síntomas por lo menos 6 meses antes del diagnóstico. 2. Dolor o molestia abdominal recurrente más de 3 días por meses en los últimos 3 meses. 3. Por lo menos dos de los siguientes síntomas: A) Mejoría con la defecación. B) Se acompaña de alteraciones de la frecuencia de las deposiciones. C) Se acompaña de variación de la forma de las deposiciones¹³.

El instrumento "Irritable Bowel Syndrome Severity Score", validado en 1997 por Francis y colaboradores, validado en su versión al español por Almansa, como Cuestionario de gravedad del síndrome de intestino irritable¹⁴.

ESTRÉS

Definición

Selye (1936) lo define como una respuesta orgánica no específica a situaciones que son estresantes para el organismo¹⁵.

Lo clasifico en 2 tipos: eustrés y distrés; que se consideran como un estrés benéfico y uno dañino respectivamente. El estrés ocupacional es la reacción emocional, cognitiva y fisiológica a aspectos nocivos del trabajo, contribuye a resultados psicológicos y fisiológicos negativos¹⁶.

El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización¹⁷.

Epidemiología

En el 2007 Marulanda Ruiz, calculo 300 a 500 casos de estrés laboral por cada 100 mil habitantes, de los cuales 40% presentó una enfermedad crónica, 10% invalidez y 1 % muerte. Areola en el año mostró para el 2008 que en México había 52 millones de personas con estrés. México para el 2013 el primer lugar de estrés laboral superando a China y Estados Unidos¹⁸.

Para llegar a presentarse se deben llevar por 3 fases: 1. Fase alarma: donde el organismo se prepara como respuesta a un evento externo. 2. Fase de resistencia: el organismo se adecua para combatir el evento externo. 3. Fase de agotamiento: desgaste que se produce al ser utilizada toda la energía en la fase de resistencia¹⁹.

Causas del estrés laboral

Estresores: Cualquier estímulo o situación que desencadena el estrés en las personas. Entre ellos: El ambiente (Ruido, iluminación y el clima al que se exponen), actividad realizada (sobre carga mental y el control sobre la actividad), por tipo de organización (conflicto con superiores, jornada laboral, relación entre compañeros y desarrollo

profesional), psicosociales (conflicto que genera el estrés en la persona por el valor que le da a la situación)²⁰.

El agotamiento emocional, la despersonalización, y disminución del rendimiento; son características de una persona que se encuentra con desgaste y con llevan al estrés laboral²¹.

Efectos del estrés en el cuerpo: en el sistema nervioso central afecta la memoria, cambios en el comportamiento y disminución en el tiempo de reacción, en el sistema cardiovascular con alteración en el ritmo la contractilidad y ayudan en el desarrollo de trombosis e isquemia; en el sistema digestivo el estrés afecta en la absorción, en la permeabilidad gástrica, secreción gástrica, y la inflamación en el mismo²².

Estrés y el síndrome de intestino irritable.

Cardioli y col, evaluaron los niveles de estrés en profesionales de la salud, dónde se les realizó “the work stress scale” a 85 trabajadores, de las cuales 31 presentaron estrés, más en personas que no concluyeron la carrera universitaria, familias con bajos recursos y en personal que llevaba 2 años de antigüedad y se encontraban insatisfechos y en varias ocasiones habían presentado renuncia²³.

Levy y Colobadores realizaron un estudio donde mediante encuestas realizadas a mujeres encontraron la relación entre el estrés de la vida diaria, y sus efectos en el síndrome de intestino irritable, observándose una asociación importante en la afectación con la calidad de vida²⁴.

Lackner y cols, analizaron la calidad de vida en pacientes con síndrome de intestino irritable mediante la escala de “bowel syndrome and quality of life”, en el que 61% de los pacientes una asociación de estrés con síntomas más graves en el síndrome de intestino irritable²⁵.

Papaefthymiou y col, estudiaron 1605 militares, de los cuales cumplieron los criterios de Roma solo 131, y se les aplicó la Hospital Anxiety and Depression Scale, el 58% de los pacientes con ansiedad fueron más propensos a presentar síndrome de intestino irritable²⁶.

Lim y col, estudiaron la asociación del estrés y la calidad del sueño asociado a los síntomas de síndrome de intestino irritable, donde se estudiaron a 170 médicos, con 24 horas en servicio, encontraron la asociación entre la pobre calidad del sueño y los síntomas gastro intestinales²⁷.

Balmus y col estudiaron en estudiantes el estrés percibido y su relación con síntomas gastrointestinales encontrando que un mayor grado de estrés en los estudiantes de mayor grado y más relación con los síntomas gastrointestinales²⁸.

Faresjö et al, hicieron un estudio de casos y controles, y donde se les aplicó el “sense cohenren questionnaire”, se les preguntó la sintomatología gastrointestinal y la afectación a su trabajo, donde los resultados mostraron la afectación de la sintomatología gastrointestinal en el trabajo con mayor predominio en mujeres, con bajo grado académico y vivían solas²⁹.

Pompa et al, estudiaron a 76 pacientes, donde 39 presentaban síndrome de intestino irritable, se les aplicó un cuestionario para conocer el manejo del estrés, y los pacientes con los síntomas gastrointestinales tenían menor manejo de la presión y marcadores inflamatorios elevados como cortisol en saliva e interleucina 6³⁰.

Rivas y colaboradores aplicaron a 83 médicos la escala de Roma III y Escala de Maslach. Dónde 67.7% de los participantes presentaron el síndrome de intestino irritable y estrés laboral³¹.

Medición estrés laboral

La escala de OIT-OMS, que tiene por autores a la OIT-OMS, fue validada por Ivancevich & Matteson, consta de 25 preguntas con 7 alternativas, que se da puntuación del 1 al 7, donde 1 es nunca hasta 7 que es siempre, con Alpha de Cronbach y se obtuvo 0.9; donde los resultados se interpretan como: Bajo nivel de estrés a < 101, el Nivel Intermedio de 103 – 119, Estrés de 120 – 128, Alto Nivel de Estrés los >129 ³².

Manejo del estrés en pacientes con síndrome de intestino irritable.

Lacker et al, realizaron un estudio de seguimiento a 436 pacientes con síndrome de intestino irritable, divididos en dos grupos; el primer grupo recibió terapia con terapeuta por 10 semanas por 1 hora y el segundo grupo se manejó en su domicilio con 4 sesiones, donde no tenían contacto con el terapeuta. Donde el segundo grupo mostró mayor mejoría en sus síntomas³³.

Quick y Henderson, reportan que el estrés se puede manejar desde la prevención primaria, al identificar factores estresantes con el objetivo de que el enfermo pueda manejar sus

emociones, manteniendo un equilibrio entre su vida y el trabajo; logrando que el sujeto cree un entorno saludable con sus compañeros y jefes³⁴.

Ramírez et al, realizaron un estudio a 65 pacientes con Ansiedad a los cuáles se les realizó el test de Hamilton para valorar el grado de ansiedad, posteriormente realizaron ejercicios de relajación progresiva de Jackson, encontrando mejoría de la ansiedad con reducción de 8 puntos en el puntaje del test³⁵.

La técnica de Jackson se ha propuesto como una técnica para contrarrestar el estrés laboral³⁶.

En un estudio hecho en México por Pérez y López, en donde se dio seguimiento por 21 días a los pacientes con la dieta FODMAP, se vio una mejoría en los síntomas; reduciendo el dolor, la distensión abdominal y las flatulencias³⁷.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El síndrome de intestino irritable es una de las principales causas de consulta en primer nivel de atención, tiene una prevalencia del 10-15 % a nivel mundial, 16.9% en México. Se presenta más en mujeres en un 60-75%, la edad más común 30 a 50 años⁴⁴. Se estima un costo de la atención médica brindada para el síndrome de intestino irritable de 20 millones de dólares anuales⁴⁵.

En un estudio realizado Díaz et al, en Cartagena; encontraron que el síndrome de intestino irritable tiene mayor predominio en mujeres, estrato social bajo, con disfunción familiar, el consumo de café como predisponente, y la depresión, ansiedad y estrés como factores de riesgo para desarrollo de la enfermedad. Se ha visto mayor afección en adultos en edades laborales, con afección en la calidad de vida.²⁸

El estrés laboral surge cuando se conjunta los factores del trabajo con los individuales, resultando en cambios en el estado psicológico de la persona⁴⁶. El estrés psicológico que puede alterar diferentes funciones a nivel gástrico como la secreción gástrica, la movilidad intestinal, permeabilidad de la mucosa y funciones de barrera de la mucosa ⁴⁷⁻⁴⁸.

Un estudio realizado por Popa, menciona al estrés psicológico como un patógeno implicado en el síndrome de colon irritable encontrando que el nivel de estrés laboral fue mayor en pacientes con síndrome de colon irritable en comparación con sujetos sanos.²⁹

La Organización Mundial de la Salud reconocen al estrés laboral como una de las enfermedades más actuales en el mundo. México se ha posicionado en uno de los primeros lugares de estrés laboral, por encima de China y Estados Unidos⁴⁹.

Conocer la frecuencia con que se presenta los síntomas del síndrome de intestino irritable y el nivel de estrés laboral que presentan los trabajadores sería importante para dimensionar la gravedad del problema que afecta a los adultos trabajadores debido a la afectación que genera en sus actividades cotidianas la presentación de los síntomas en el ámbito individual familiar y social para planear estrategias que implique no solo el manejo individual de la sintomatología sino englobarlo como padecimientos que se presentan con frecuencia e integrar al manejo multidisciplinario el tratamiento del estrés con intervenciones realizadas en el primer nivel de atención.

Por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación

¿CUÁL ES EL GRADO DE ESTRÉS LABORAL Y LA GRAVEDAD DE LOS SINTOMAS DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE EN ADULTOS JÓVENES TRABAJADORES?

JUSTIFICACIÓN

El síndrome de intestino irritable es una enfermedad crónica y a veces incapacitante desorden del intestino, es la principal causa de derivación al gastroenterólogo en un 28 %. Afecta más a mujeres, en una edad de 30 a 50 años ¹².

El síndrome de colon irritable afecta de forma negativa en la calidad de vida y el desempeño laboral. Se estima que se pierden de 10 a 15 años de la expectativa de vida por una cura inmediata³⁸. El costo asociado a la enfermedad en Estados Unidos se estima en más de 20 millones de dólares, por lo que se busca un diagnóstico oportuno, disminuir pruebas diagnósticas invasivas y un tratamiento efectivo para reducir los efectos sociales, económicos y laborales de la enfermedad³⁹.

Gulewitsch, et al, muestra la asociación entre los factores psicológicos y el síndrome de colon irritable, identificando como una causa de búsqueda de atención la severidad de los síntomas que presentaba en el síndrome de intestino irritable⁴⁰. Otro estudio realizado por Wang, et al, encontró que el síndrome de intestino irritable se asociaba más con edades jóvenes y nivel educativo alto reportando que a mayor estrés mayor probabilidad de tener síndrome de intestino irritable con mayor gravedad, dolor y ansiedad o depresión⁴¹.

También se ha encontrado asociación entre la falta de influencia en la planificación del trabajo, antecedentes familiares, ansiedad y trastorno del sueño; y el síndrome de intestino irritable⁴².

Al estudiar la frecuencia del nivel de estrés laboral y los síntomas del síndrome de intestino irritable, se pueden buscar estrategias que ayuden a una detección oportuna de la enfermedad y evitar el impacto social y laboral que conlleva. Dentro de las estrategias que contrarrestan el estrés son: técnica de respiración, de visualización, el entrenamiento autógeno y la meditación que mejoran la sensación de malestar e incomodidad y pueden ser realizados en la consulta del médico familiar⁴³.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- ❖ Determinar el grado de estrés laboral y la gravedad de los síntomas en el síndrome de intestino irritable en adultos jóvenes trabajadores.

Objetivos específicos:

- ❖ Conocer el grado de estrés en los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable mediante la aplicación del cuestionario OIT-OMS
- ❖ Conocer la severidad de los síntomas gastrointestinales de los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de colon irritable mediante del cuestionario de severidad de los síntomas de intestino irritable
- ❖ Identificar el sexo donde más se presenta en los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable mayor grado de estrés laboral y gravedad de los síntomas de intestino irritable.
- ❖ Conocer la edad de los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable donde se presenta mayor grado de estrés laboral.
- ❖ Conocer la profesión de los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable
- ❖ Conocer la calidad de vida de los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable mediante el WHOQOL
- ❖ Conocer la escolaridad de los adultos jóvenes trabajadores con síndrome de intestino irritable.
- ❖ Conocer la exposición a ruido ambiental y horas laborales en adultos jóvenes trabajadores.
- ❖ Conocer la calidad del sueño en adultos jóvenes con Síndrome de intestino irritable.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Se realizó un estudio observacional, prospectivo, transversal y descriptivo.

Población, lugar y tiempo de estudio

El presente estudio se aplicó en la unidad de medicina familiar No77, del Instituto Mexicano del seguro social, ubicada en Av. San Agustín Pte. 4, Olímpica 68, 55130 Ecatepec de Morelos, Estado de México. Enfocada el primer nivel de atención médica. Se realizó en jóvenes adultos de 30 a 50 años, en un periodo de julio 2021-junio 2022, captados a través de la consulta externa hasta completar 314 pacientes.

Tipo de muestra y tamaño de muestra

De acuerdo al censo de población aplicado en la unidad de medicina familiar, la población total de N= 4758 con el diagnóstico de síndrome de intestino irritable, se tomó con un nivel de confianza del 95% y un error esperado del 5% y conforme Rivas y col, mencionan en su estudio una prevalencia de síndrome de intestino irritable con estrés laboral de 67.7%³¹.

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{e^2 (N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

n=tamaño de muestra buscado

N=tamaño de población o universo= 4758

Z α^2 = nivel de confianza=1.96

e= error de estimación de error máximo aceptado= 0.5

p= probabilidad de que ocurra un evento=0.677

q= (1-p) probabilidad que no ocurra un evento=0.323

Sustituyendo:

$$n = \frac{4758 * 3.84 * 0.677 * 0.323}{0.05(4758 - 1) + 1.96 * 0.677 * 0.323}$$

$$n = \frac{3995.27661312}{0.05^2(4757) + 3.84 * 0.677 * 0.323}$$

$$n = \frac{3995.27661312}{0.0025(4757) + 3.84 * 0.677 * 0.323}$$

$$n = \frac{3995.27661312}{11.8925 + 3.84 * 0.677 * 0.323}$$

$$n = \frac{3995.27661312}{11.8925 + 0.83969664}$$

$$n = \frac{3995.27661312}{12.73219664}$$

$$n=314$$

CRITERIOS DE SELECCIÓN

❖ **Inclusión:**

Derechohabientes con adscripción la Unidad de medicina familiar 77.

Edad entre 30 a 50 años de edad.

Que se encuentren laborando, sin importar la rama laboral.

Con Diagnóstico Previo de síndrome de intestino irritable.

❖ **Exclusión:**

Diagnóstico previo de ansiedad, depresión o deterioro cognitivo que puedan ocasionar alteración de las respuestas al realizar la medición del estrés laboral.

Pacientes con el antecedente de dispepsia, gastritis o cualquier otro padecimiento gastrointestinal que pudiera generar una respuesta similar al síndrome de intestino irritable.

TÉCNICA DE MUESTREO

Se aplicó muestreo no probabilístico por cuotas en los pacientes que acudieron a consulta externa en la Unidad de Medicina Familiar No 77 San Agustín, con una edad de 30 a 50 años.

INFORMACIÓN A RECOLECTAR.

Identificación de las variables	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable	Escala de medición	Unidad de medición
<i>Grado Severidad de los síntomas de Síndrome de intestino irritable</i>	El Síndrome de intestino irritable es una afectación crónica de dolor o molestia abdominal asociado a alteraciones en el hábito intestinal, durante al menos 3 días por mes en los últimos 3 meses, sin causa orgánica que lo justifique. Y la severidad es el grado de afectación que orina la enfermedad ¹²	Se usará el cuestionario de severidad de los síntomas en el síndrome de intestino irritable, donde se puntúa <75 sin enfermedad 75-175 leve, 175-300 moderada y >300 severa.	Cualitativa	Ordinal	Sin enfermedad Leve Moderado Severo.
<i>Estrés laboral</i>	Se define como una respuesta orgánica no específica a situaciones que son estresantes para el organismo. ¹⁴	Se usará la escala OIT-OMS, la cual puntúa como Bajo nivel de estrés a < 101, el Nivel Intermedio de 103 –119, Estrés de 120 – 128, Alto Nivel de Estrés los >129 32.	Cualitativas	Ordinal	Bajo intermedio estrés alto estrés
<i>Edad</i>	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales.. ⁴⁹	Adultos Jóvenes de 30 a 50 años	Cuantitativa	Contiua	Años,Meses
<i>Sexo</i>	Condición orgánica; masculino o femenino, de los animales y plantas.. ⁴⁹	Se integrarán tanto a hombres como a mujeres..	Cualitativas	Nominal Dicotómica	Hombre Mujer

<i>Ocupación</i>	Actividad económica por la que se da una remuneración ⁴⁹ .	Actividad económica remunerada que ejerza el sujeto de estudio	Cualitativa	Nominal Politómica	Comerciante Obrero Licenciado Administrador Ingeniero Contador Otros
<i>Escolaridad</i>	Conjunto de cursos que un estudiante sigue en un establecimiento docente ⁴⁹ .	Año escolar concluido que refiera el sujeto de estudio	Cualitativa	Nominal Politómica	Ninguna Primaria Secundaria Preparatoria Universidad Posgrado
<i>Estado Civil</i>	Condición de una persona con su nacimiento, nacionalidad, fijación o matrimonio ⁴⁹ .	Se tomará en cuenta el tipo de relación que refiera el sujeto de estudio	Cualitativa	Nominal Politómica	Soltero Casado Divorciado(a) Unión libre Separado(a) Viudo(a)
<i>Calidad de vida</i>	La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones ⁵⁴ .	Se evaluará la calidad de vida con el instrumento WHOQOL-BRIEF de 26 preguntas, con mayor puntuación mejor calidad de vida y a menor puntuación peor calidad de vida.	Cualitativa	Nominal Dicotómica	≤60, poca calidad de vida. ≥ 61 buena calidad de vida.

<i>Jornada laboral</i>	Tiempo que un trabajador dedica para realizar sus actividades laborales por las que ha sido contratado ⁴⁹ .	Horario que refiera el sujeto con horas y minutos	Cuantitativa	Continua	Horas y minutos
<i>Ruido ambiental</i>	Sonido exterior no deseado generado por las actividades humanas ⁴⁹ .	Se preguntará la exposición a ruido en el trabajo.	Cualitativa	Nominal Dicotómica	Presente o ausente.
Calidad del sueño	Se refiere al adecuado funcionamiento diurno y no solo a las horas de sueño ⁶⁰	Se usará la escala de Pittsburgh para medir el índice de calidad del sueño. ≤5 buenos dormidores ≥ malos dormidores	Cualitativa	Nominal Dicotómica	Buenos dormidores. Malos dormidores.

MÉTODO O PROCEDIMIENTO PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN

Análisis estadístico

Posterior a la recolección de datos, se realizó un análisis de estadística descriptiva, elaborando una base de datos en el programa Excel de Windows. El análisis se organizó por medio de gráficas y tablas con el programa SPSS 25 versión para WINDOWS 10.

Estadística descriptiva

Se usó la medición de variables cualitativas (sexo, severidad de los síntomas de intestino irritable, estrés laboral, calidad de vida, calidad de sueño, exposición a ruido y estado civil) frecuencias y porcentajes y para las cuantitativas continuas (edad y jornada laboral) la media y su medida de dispersión la desviación estándar y como distribución normal, rangos e intercuartiles. Los resultados se presentarán por gráficos de barras y tablas.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este proyecto de investigación, se apegó al Código de Nuremberg quien establece los lineamientos para elaboración del consentimiento informado, manejando los elementos científicamente aceptados en la declaración de Helsinki, basados en los principios básicos propuestos por el informe Belmont, respetando el derecho de beneficencia y justicia, siguiendo las normas del Reglamento a la Ley General de Salud en materia de

investigación, Ley federal de protección de datos personales en posesión de los particulares y Procedimientos para la evaluación, registro, seguimiento, enmienda y cancelación de protocolos de investigación presentados ante el comité local de ética en investigación Comité de Ética 1401-8

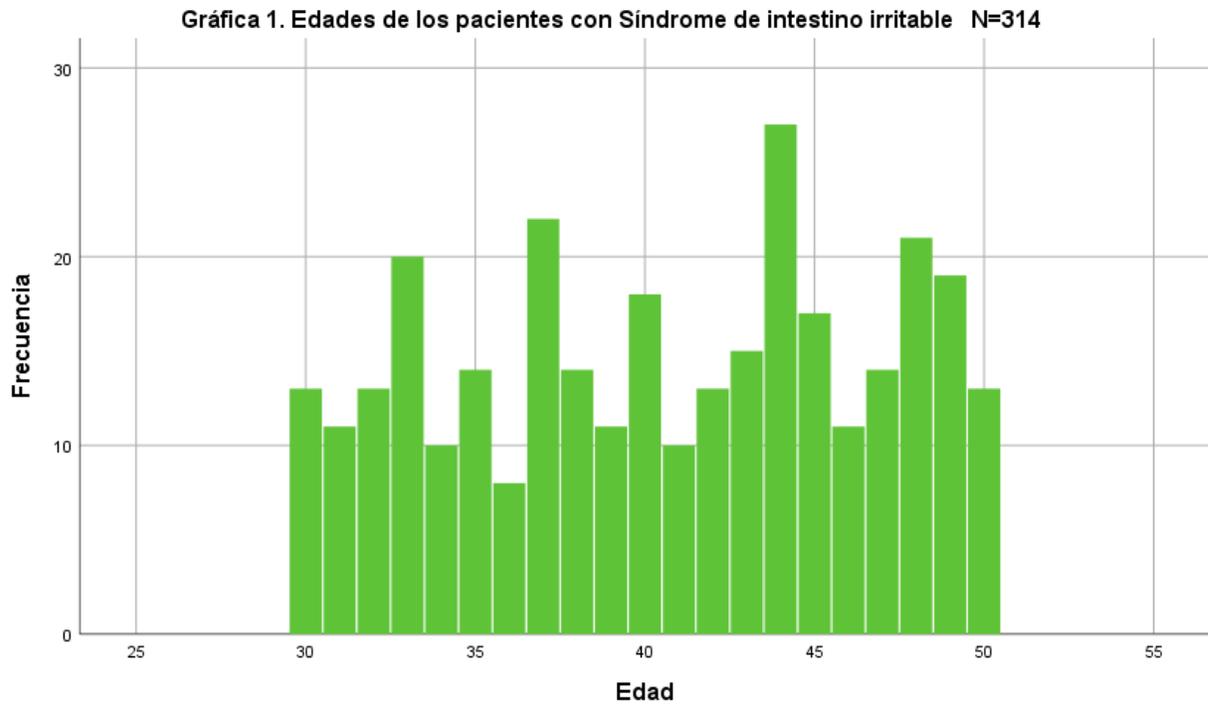
Se realizó con autorización del Instituto Mexicano del Seguro Social, quien, por medio del Comité de investigación local y Ética en Salud, otorgaron un dictamen con número de registro Institucional R-2021-1401-037. Se efectuó una selección de adultos jóvenes derechohabientes, a los cuales se otorgó un consentimiento informado por escrito, el cual fue autorizado por cada uno de los sujetos; en él se describían los beneficios a nivel personal, familiar e institucional.

Durante la investigación ningún sujeto sufrió daño físico, mental ni algún otro, se evitó la exposición a cualquier riesgo innecesario protegiendo la integridad de los sujetos de investigación y sus derechos individuales⁵¹.

Se realizó en formato encuesta donde se les preguntó de sus hábitos intestinales, así como que tan seguido causaba malestar en su barriga, que tan frecuente era la ocurrencia, para determinar la severidad de los síntomas del intestino irritable, así como acerca de la dinámica con sus jefes y subalterno en la dinámica de su trabajo, también se aplicó una encuesta para conocer la calidad de vida y la del sueño, para poder mejorar por medio de ejercicios de relajación y una pelota anti estrés mejorar su sintomatología y reducir los costos en la atención médica.

RESULTADOS

Se realizó un estudio descriptivo en la Unidad de Medicina Familiar No. 77 San Agustín, donde se aplicaron las escalas de severidad de intestino irritable, estrés laboral, calidad de vida y calidad del sueño en 314 sujetos de estudio. Se encontró que para la edad la mediana fue 41(IQR1 30 - IQR2 50). (Gráfica1)

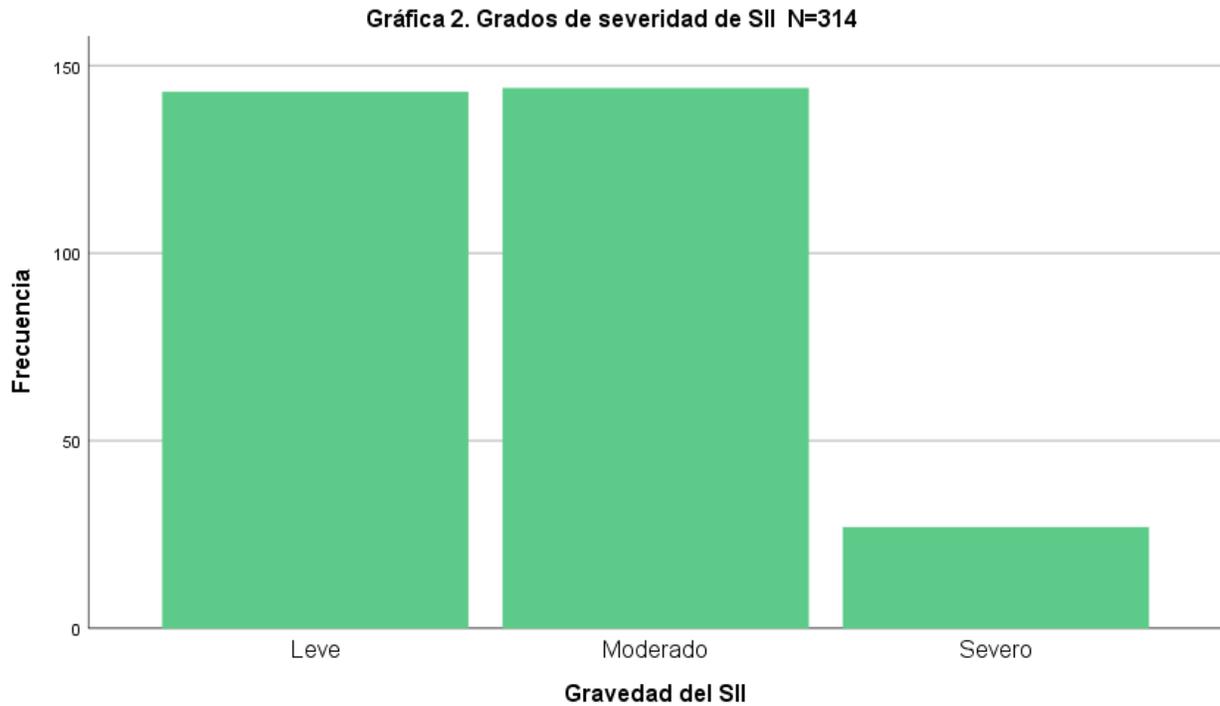


En las variables sociodemográficas, se encontró que 222(70.7%) sujetos de estudio fueron del sexo femenino, mientras que 92(29.3%) del masculino. En el estado civil los pacientes casados presentaron una frecuencia de 135(42.99%), solteros 74(23.60%), en unión libre 63 (20.06%), divorciados 32(10.19%), separados 9(2.86%) y viudo con 1 (0.31%). La escolaridad preparatoria figuró con 181(57.65%), secundaria 96(30.58%), licenciatura 34 (10.82%) y primaria 3(0.95%). La ocupación de ayudante general tuvo 84(26.74%), obrero 71(22.61%), vendedor 54(17.20%), otras 36(11.46%) y mesero 25(7.97%). (Tabla1)

Tabla 1. Variables sociodemográficas		N= 314	
		Frecuencia	Porcentaje(%)
Sexo	Femenino	222	70.7
	Masculino	92	29.3
Estado civil	Soltero	74	23.60
	Casado	135	42.99
	Divorciado	32	10.19
	Unión libre	63	20.06
	Viudo	1	0.31
	Separado	9	2.86
Escolaridad	Primaria	3	0.95
	Secundaria	96	30.58
	Preparatoria	181	57.65
	Licenciatura	34	10.82
Ocupación	Ayudante general	84	26.75
	Obrero	71	22.61
	Limpieza	44	14.01
	Vendedor	54	17.20

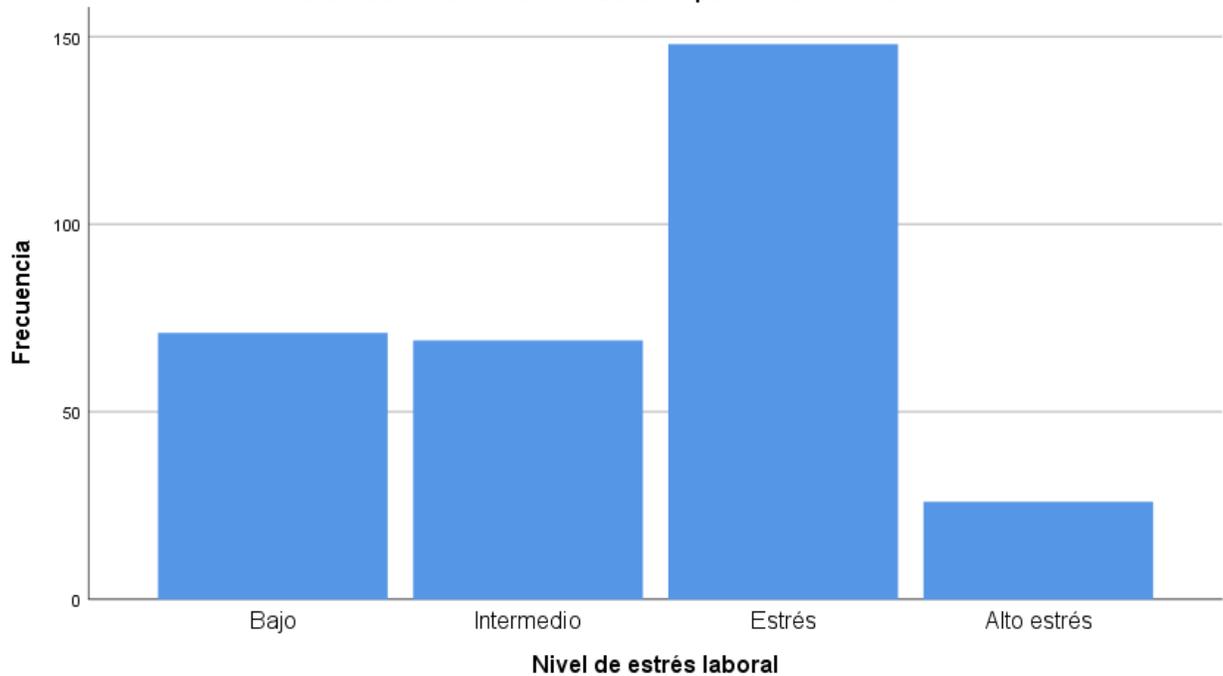
	Mesero	25	7.97
	Otras	36	11.46

Al evaluar la severidad del síndrome de intestino irritable (SII) se encontró que los sujetos de estudio con grado leve fueron de 143(45.5%), mientras que moderado tuvo 144(45.9%) y por último severo 27(8.6%). (Gráfica 2)



Al aplicar el cuestionario de OIT-OMS, se obtuvo que en los sujetos de estudio en un nivel bajo 71(22.6%), intermedio 69(22%), estrés 148(47.1%) y alto estrés 26(8.3%). (Gráfica 3)

Gráfica 3. Nivel de estrés laboral en pacientes SII N=314



En cuanto a la exposición a ruido en los pacientes con SII estuvo presente en 258(82.2%) y ausente en 56(17.8%). (Tabla 2)

Exposición a ruido	Frecuencia		Porcentaje (%)	
	Presente	Ausente	Presente	Ausente
	258	56	82.2	17.8

Se evaluó la calidad de vida de los pacientes con SII con el cuestionario de WHOQOL-BRIEF, en los que se encontró 304(96.8%) con buena y 10(3.2%) con mala. También se aplicó la escala de Pittsburgh en donde 233(74.2%) de los sujetos de estudio fueron buenos dormidores, mientras que 81(25.85) malos dormidores. (Tabla 3) (Tabla 4)

	Frecuencia	Porcentaje(%)
Buena calidad	304	96.8

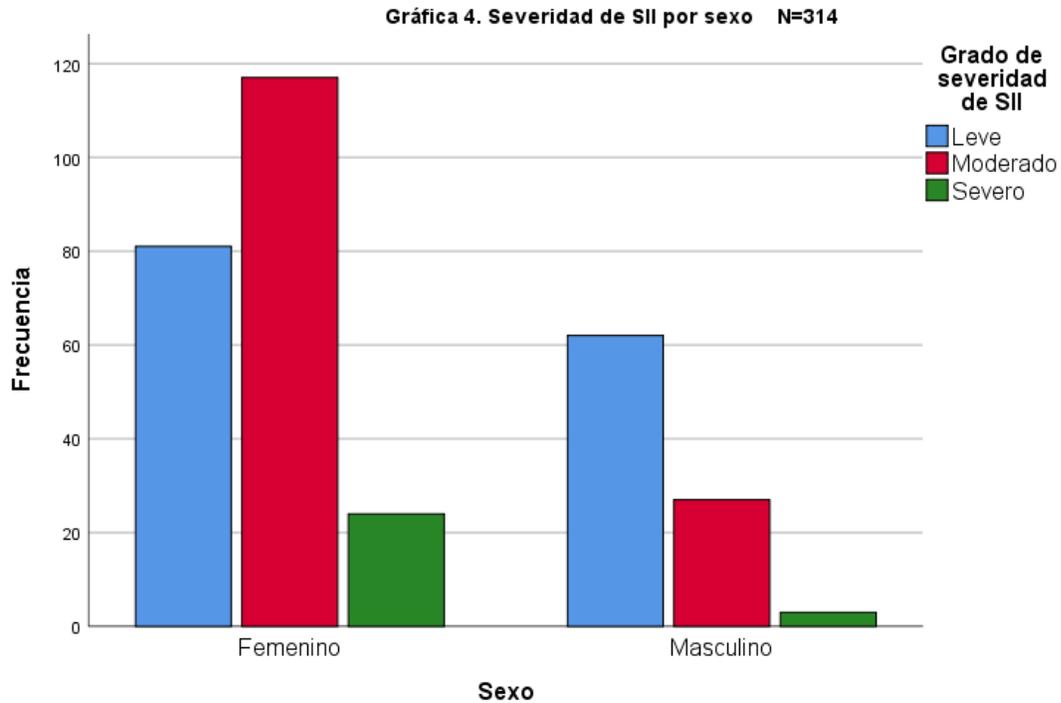
Mala calidad	10	3.2
--------------	----	-----

Tabla 4. Calidad del sueño de los pacientes con N=314		
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Buenos dormidores	233	74.2
Malos dormidores	81	25.8

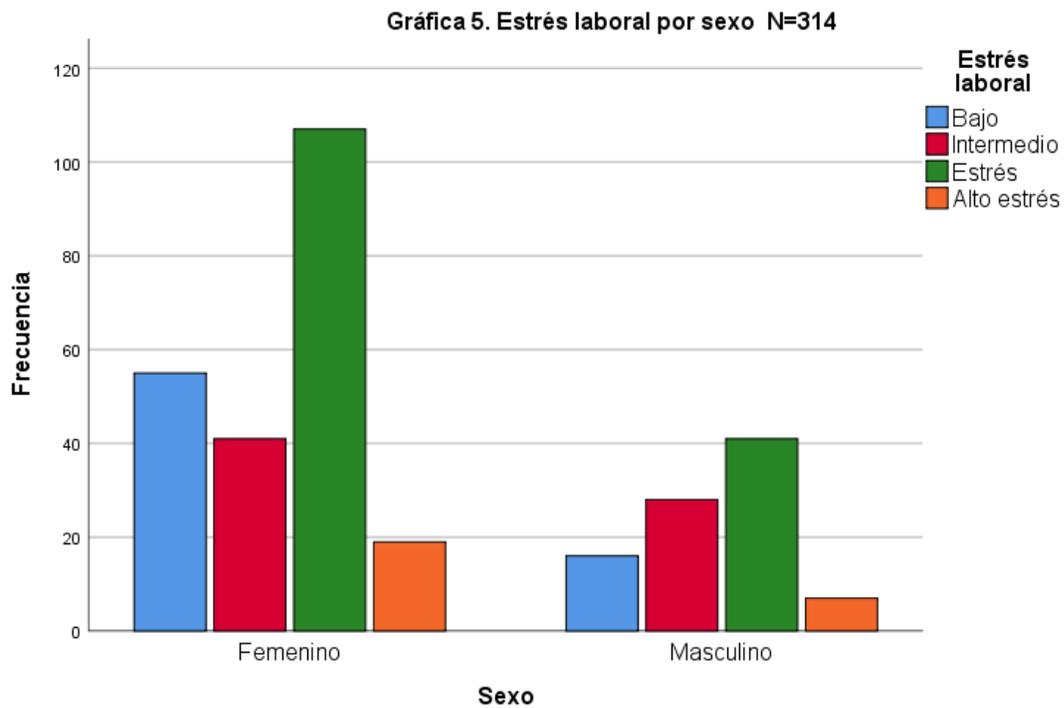
En cuanto a la jornada laboral se encontró que predominó las 8 horas con 77(24.5%), seguido de las 10 con 56(17.8%), 12 con 55(17,5%), 9 con 53(16.9%), 7 con 39(12.45), 11 con 23(7.3%) y por último 6 con 11(3.5%). (Tabla 5)

Tabla 5. Jornada laboral N=314		
Jornada laboral (Horas)	Frecuencia	Porcentaje(%)
6	11	3.5
7	39	12.4
8	77	24.5
9	53	16.9
10	56	17.8
11	23	7.3
12	55	17.5

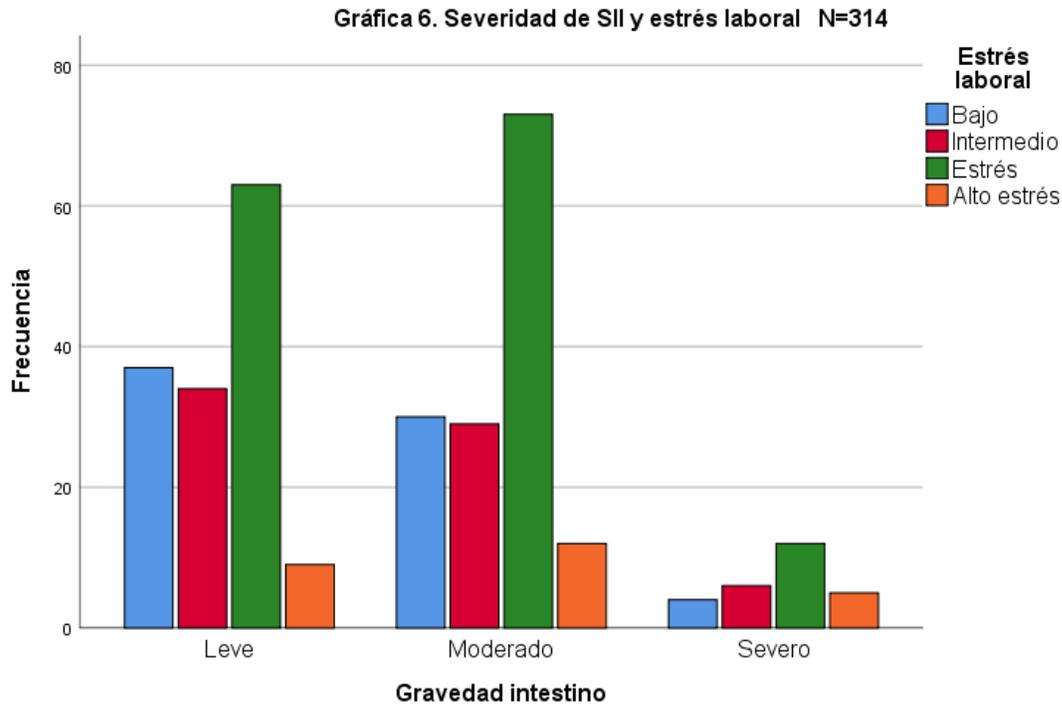
Se encontró en la severidad del SII por sexo, en el femenino con grado leve 81(36.5%), 117(52.7%) moderado y severo24(10.8%), en contraste al masculino que tuvo 62(67.4%), 27(29.3%) y 3(3.3%) respectivamente. (Gráfica 4)



Al conocer el grado de estrés laboral en los sujetos de estudio por sexo se encontró en el femenino 55(24.8%) con nivel bajo, intermedio 41(18.5%), estrés 107(48.2%) y alto estrés 19(8.6%), en tanto en el masculino 16(17.4%), 28(30.4%), 41(44.6%) y 7(7.6%) correspondientemente. (Gráfica 5)



Se evaluó la severidad de SII y estrés laboral, con un grado leve se obtuvo en nivel bajo 37(25.9%), intermedio 34(23.85), estrés 63(44.1%) y alto estrés 9 (6.3%). En moderado 30(20.8%), 29(20.1%), 73(50.7%) y 12(8.3%), entretanto en severo 4(14.8%), 6(22.65), 12(44.4%) y 5(18.65%) respectivamente. (Gráfica 6)



En cuanto al estrés laboral y la ocupación se encontró que Ayudante general presentó 16(5.09%) en bajo, 16(5.09%) en intermedio, 42(13.37%) en estrés y 10(3.18%) en alto estrés, mientras que obrero 18(5.73), 22(7.00%), 30(9.55%) y 1(0.31), limpieza 11(3.50%), 10(3.18%), 16(5.09%), 7(2.22%), vendedor 11(3.50%), 10(3.18%), 29(9.23%) y 4(1.27%), mesero 6(1.91%), 3(0.95), 14(4.45%) y 2(0.63%), por último otra con 9(2.86%), 8(2.54%), 17(5.41%) y 2(0.63%), respectivamente. (Tabla 6)

Tabla 6. Estrés laboral y ocupación con pacientes con SII N=314

Estrés laboral								
Ocupación	Bajo		Intermedio		Estrés		Alto estrés	
	Frecuencia	Porcentaje %	Frecuencia	Porcentaje %	Frecuencia	Porcentaje %	Frecuencia	Porcentaje %
Ayudante general	16	5.09	16	5.09	42	13.37	10	3.18
Obrero	18	5.73	22	7.00	30	9.55	1	0.31
Limpieza	11	3.50	10	3.18	16	5.09	7	2.22
Vendedor	11	3.50	10	3.18	29	9.23	4	1.27
Mesero	6	1.91	3	0.95	14	4.45	2	0.63
Otra	9	2.86	8	2.54	17	5.41	2	0.63

La severidad de los síntomas y la ocupación presentó en ayudante general 37(.78%) leve, moderado 39(12.42%) y severo 8(2.54%), obrero 32(10.19%) y 32(10.19%),7(2.22%), limpieza 23(7.32%)17(5.41%) y 4(1.27%), vendedor 16(5.09%), 33(10.50%) y 5(1.59%), mesero 18(5.73%), 6(1.91%) y 1(0.31%), al final otra con 17(5.41%),17(5.41%) y 2(0.63), respectivamente.(Tabla 7)

Tabla 7. Severidad de síntomas y ocupación en pacientes con SII N=314

Grados de severidad de síntomas						
Ocupación	Leve		Moderado		Severo	
	Frecuencia	Porcentaje %	Frecuencia	Porcentaje %	Frecuencia	Porcentaje%
Ayudante general	37	11.78	39	12.42	8	2.54
Obrero	32	10.19	32	10.19	7	2.22
Limpieza	23	7.32	17	5.41	4	1.27
Vendedor	16	5.09	33	10.50	5	1.59
Mesero	18	5.73	6	1.91	1	0.31
Otra	17	5.41	17	5.41	2	0.63

DISCUSIÓN

Puthanmadhon et al en un estudio realizado en la clínica Mayo, encontró mayor predisposición en mujeres, al igual que en este estudio, predominó el sexo femenino con 70.7%⁵². En una revisión realizada por Verdugo y Márquez en población mexicana se encontró la edad más afectada entre los 30 a 50 años⁵³, la cual corresponde al grupo de edad de los sujetos de estudio, con una mediana de 41.

Galicia et al mencionan en su estudio en Albania que, a menor escolaridad, mayor probabilidad de desarrollar síndrome de intestino irritable(SII)⁵⁴, mientras que en el estudio destacó la escolaridad media con 57.65%.

Buselli et al encontraron una asociación entre el SII y el estrés laboral⁵⁵, al igual que Balmus et al que concluyeron en su estudio la afectación en los sujetos de estudio con SII y mayor estrés⁵⁶. En un metaanálisis realizado por Black et al, se encontró que la condición que más afecta a los sujetos de estudio con SII es el estrés⁵⁷. Zejnelagic y Ohlsson también encontraron una afectación de estrés crónico en pacientes con SII⁵⁸. Si bien el presente estudio no realizó asociación, se encontró 47.1% de los sujetos de estudio con SII presentó estrés laboral.

Chen et al en el estudio realizado en Taiwan encontraron que los pacientes con SII tienen menor calidad de vida⁵⁹, al igual que Cassar et al que concluyen que los pacientes con SII presentan peor calidad de vida⁶⁰, En contraste a lo que se encontró en este estudio, en donde 96.8% percibían buena calidad de vida.

Orr et al encontró en su estudio que los pacientes con SII presentan alguna alteración en la calidad del sueño⁶¹, mientras Kolski et al en Australia concluyen una asociación entre el SII y peor calidad del sueño⁶². En este estudio no se buscó la asociación, sin embargo a diferencia de los autores se halló que los pacientes con SII se consideraban buenos dormidores.

CONCLUSIÓN

Al realizar este estudio se encontró que el sexo femenino es más frecuente, dentro de la edad de 30 a 50 años, con una escolaridad media, con una presencia de algún grado de estrés laboral. Si bien no se realizó una asociación, se puede realizar en un futuro dicha investigación.

El presente estudio abre la posibilidad a una atención más íntegra y enfocada a estos grupos edad y sexo, para poder efectuar medidas preventivas que permitan contrarrestar los efectos en la salud derivados del estrés laboral.

Si bien el estrés laboral es una de las enfermedades del siglo XXI, es aun subdiagnosticada o bien infravalorada como parte del seguimiento médico, por lo que con el presente estudio pueden realizarse campañas en pro del conocimiento de dicho padecimiento y sus efectos nocivos.

Al integrar dicho padecimiento a los hallazgos clínicos, podrían brindarse un beneficio a los sujetos de estudio tanto en su calidad de vida como en su calidad de sueño, para evitar mayor afectación en su día a día y la economía.

Considerando estas directrices de atención médica podría verse una reducción en los costos de la atención en dicha enfermedad y evitar los subdiagnosticos de la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Defrees,D. Bailey, J. Irritable Bowel Syndrome: Epidemiology, Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. Primary care;2017.44(4):655-671.
2. Díaz Cárdenas S, Díaz Caballero A, Arrieta Vergara KM. Factores psicosociales, sociodemográficos, culturales y familiares asociados a Síndrome de Intestino Irritable. Rev Clin Med Fam [Internet]. junio de 2010 [citado 8 de mayo de 2020];3(2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2010000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=.
3. Delgado-Quiñones EG, Cervantes-Sánchez P, Hernández-Calderón J. Síndrome de intestino irritable, un padecimiento con enfoque integral;2015.6(4):300-3006.
4. Castañeda-Sepúlveda R. Síndrome de intestino irritable. Medicina universitaria;2010.12(46):39-46.
5. Spiller R, Aziz Q, Creed F, Emmanuel A, Houghton L, Hungin P, et al, Guidelines on the irritable bowel syndrome: mechanisms and practical management, bmj.2007, 56:1770-1798.
6. Welgan P, Meshkinpour H, Beeler M. Effect of anger on colon motor and myoelectric activity in irritable bowel syndrome. Gastroenterology.1988;94(5):1150-6.
7. Naliboff BD, Berman S, Suyenobu B, Labus JS, Chang L, Stains J, et al. Longitudinal Change in Perceptual and Brain Activation Response to Visceral Stimuli in Irritable Bowel Syndrome Patients. Gastroenterology;2006.131(2):352-65.
8. Mayer EA, Naliboff BD, Craig ADB. Neuroimaging of the Brain-Gut Axis: From Basic Understanding to Treatment of Functional GI Disorders. Gastroenterology.2006;131(6):1925-42.
9. Remes-Troche JM. Actualidades en la fisiopatología del síndrome de intestino irritable: el papel de las infecciones. 2012;12.
10. Bustos-Fernández LM, Hanna-Jairala I, Tratamiento actual del síndrome de intestino irritable. Una nueva visión basada en la experiencia y la evidencia. Acta Gastroenterol Latinoam, 2019;49(4).381-393.
11. Carmona-Sánchez R, Icaza-Chávez ME, Bielsa-Fernández MV, Gómez-Escudero O, Bosques-Padilla F, Coss-Adame E, et al. Consenso mexicano sobre el síndrome de intestino irritable. Revista de Gastroenterología de México.2016;81(3):149-67.

12. Videlock EJ, Chang L. Irritable Bowel Syndrome: Current Approach to Symptoms, Evaluation, and Treatment. *Gastroenterology Clinics of North America*. 2007;36(3):665-85.
13. Guía de práctica clínica. Diagnóstico y Tratamiento del Intestino irritable en adulto. Evidencias Y recomendaciones. México. Secretaría de Salud.2015.
14. Almansa C, Sánchez RG, Barceló M, Díaz-Rubio M. Traducción, adaptación cultural y validación al español del cuestionario de gravedad del síndrome de intestino irritable (Irritable Bowel Syndrome Severity Score). *Rev Esp Enferm Dig*. 2011;103-7.
15. Magalhães BC, Gonçalves de Assis S, Constantino P, Psychological distress and work stress in correctional officers: a literature review, *Ciência & Saúde Coletiva*,2016,21(7):2135-2146.
16. Iliceto P, Pompili M, Spencer-Thomas S, Ferracuti S, Erbutod, Lester D, Et Al, Occupational Stress And Psychopathology In Health Professionals: An Explorative Study With The Multiple Indicators Multiple Causes (Mimic) Model Approach, *Stress*, 2012:1-10.
17. Universidad Católica Boliviana San Pablo Bolivia, El Estrés Laboral Como Síntoma De Una Empresa, *Perspectivas*, 2007; 20: 55-66.
18. Muñoz-Torres T, Casique-Casique L, *Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería*, *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2016;24(2):141-4.
19. Rodríguez CR, Rivas HS, Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (*burnout*): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med Secur Trab*. 2011; 57(Sulp1).
20. Del Hoyo DMA, *Estrés laboral*, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Madrid. 2004.
21. Méndez VJ, *Estrés laboral o síndrome de "burnout"*, *Acta Pediatr Mex* 2004;25(5):299-302.
22. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A, The Impact Of Stress On Body Function: A Review, *EXCLI Journal* 2017;16:1057-1072.
23. Cordioli DFC, Cordioli Jr JR, Gazzeta CE, Silva AG, Lourenção LG. *Occupational stress and engagement in primary health care workers*, *Rev Bras Enferm*. 2019;72(6):1580-7

24. Rona L, Levy RL, Csin KC, Jarrett M, Heitkemper MM, The Relationship Between Daily Life Stress and Gastrointestinal Symptoms in Women with Irritable Bowel Syndrome, *Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 29(2).
25. Lackner JM, Gudleski GD, DiMuro J, Keefer L, Brenner DM, Psychosocial predictors of self-reported fatigue in patients with moderate to severe irritable bowel syndrome, Behaviour Research and Therapy ,2013. 51: 323-331.
26. Apostolis Papaefthymiou A, Doulberis M, Kountouras J, Kolokytha C, Galanopoulos M, Liatsos C, Impact of occupational stress on irritable bowel syndrome pathophysiology and potential management in active duty noncombat Greek military personnel: a multicenter prospective survey, European Journal of Gastroenterology & Hepatology, 2019, 31(8).
27. Lim SK, Jin YS, Lim KD, Park CA, Jun RH, Jung JY, Stress and sleep quality in doctors working on-call shifts are associated with functional gastrointestinal disorders, *World J Gastroenterol*, 2017 23(28): 3330-3337.
28. Balmus JM, Robea M, Ciobica A, Timofte D, Perceived stresses and gastrointestinal habits in collage students, *Acta endocrinológica*, 2019. xv(2):274-275.
29. Faresjö Å, Walter S, Norlin A-K, Faresjö T, Jones MP. Gastrointestinal symptoms - an illness burden that affects daily work in patients with IBS. *Health Qual Life Outcomes*. diciembre de 2019;17(1):113.
30. Popa SL, Leucuta DC, Dumitrascu DL. Pressure management as an occupational stress risk factor in irritable bowel syndrome: A cross-sectional study. *Medicine*. diciembre de 2018;97(49): e13562.
31. Rivas-Adrianys D, Yris L, Carolina G, Ramírez Zulma. Prevalencia del síndrome de intestino irritable y la relación del estrés laboral con esta patología en los médicos especialistas de dos centros hospitalarios y uno imagenológico de Maracay edo Aragua. Venezuela 2008. *Gen [Internet]*. 2009 Sep [citado 2020 Mayo 15] ,63(3) :177-181.
Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-350320090003000009&lng=es.
32. Suárez TA, Adaptación de la Escala de estrés Laboral de la OIT-OMS en trabajadores de 25 a 35 años de edad de un Contact Center de Lima, Psique Mag v,2013;12(1):33-50.

33. Lackner JM, Jaccard J, Keefer L, Brenner DM, Firth RS, Gudleski GD, Improvement in Gastrointestinal Symptoms after cognitive behavior therapy for refractory irritable bowel syndrome, *Gastroenterology*. 2018;155: 47-57.
34. Quick JC, Henderso D, Occupational Stress: Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2016;13:459.
35. Rodas TSJ, Técnica de relajación muscular progresiva y estrés laboral, [Grado], Universidad Rafael Landívar, 2018.
36. Ramírez SA, Espinosa CC, Herrera MAF, Espinosa CE, Ramírez MA, Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. *Revista Enfermería Docente*. 2014;102:6-12.
37. Pérez y López N, Torres-López E, Zamarripa-Dorsey F, Respuesta clínica en pacientes mexicanos con síndrome de intestino irritable tratados con dieta baja en carbohidratos fermentables (FODMAP), *Rev. Gastroenterología de México*. 2015;80(3):180-185.
38. Huerta-Franco M-R. Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract. *WJGP*. 4(4):108. 2013.
39. Weaver KR, Melkus GD, Henderson WA. Irritable Bowel Syndrome: *AJN, American Journal of Nursing*. 2017;117(6):48-55.
40. Gulewitsch MD, Enck P, Schwille-Kiuntke J, Weimer K, Schlarb AA. Mental Strain and Chronic Stress among University Students with Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology Research and Practice*. 2013:1-8.
41. Wang YT, Lim HY, Tai D, Krishnamoorthy TL, Tan T, Barbier S, et al. The impact of Irritable Bowel Syndrome on health-related quality of life: a Singapore perspective. *BMC Gastroenterol*. diciembre de 2012;12(1):104.
42. Weaver KR, Melkus GD, Henderson WA. Irritable Bowel Syndrome: *AJN, American Journal of Nursing*. 2017;117(6):48-55.
43. Chiang Vega MM, Riquelme Neira GR, Rivas Escobar PA. Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Cienc Trab*. diciembre de 2018;20(63):178-86.
44. Torres-Medina V. Prevalencia del síndrome de intestino irritable en población abierta de la ciudad de Veracruz, México. *Rev Gastroenterol Mex*. 2010; 75:6.
45. Mendoza LG, Becerra TEC, Síndrome de intestino irritable: un enfoque integral, *Aten Fam*, 2020; 27(3):150-154

46. Faresjö Å, Grodzinsky E, Johansson S, Wallander M-A, Timpka T, Åkerlind I. Psychosocial factors at work and in everyday life are associated with irritable bowel syndrome. *Eur J Epidemiol.* 6 de agosto de 2007;22(7):473-80.
47. Azcona JR, Guillen C, Meléndez A, Guía sobre el manejo de estrés laboral desde medicina del trabajo, Sans Growing Brands. Barcelona, 2016.
48. Clough BA, March S, Chan RJ, Casey LM, Phillips R, Ireland MJ. Psychosocial interventions for managing occupational stress and burnout among medical doctors: a systematic review. *Syst Rev.* diciembre de 2017;6(1):144.
49. Gobierno del estado de México, Estrés laboral, 2014.
50. Diccionario de la Real Academia Española. [internet]. 2020. Consultado 16 octubre 2020: <https://dle.rae.es/edad>.
51. Krleza-Jeric K, Lemmens T, 7th revision of the Declaration of Helsinki Good news for the transparency of clinical trials. *Croatian medical journal.* 2009; 50(2): 105-9.
52. Puthanmodhom NS, Anderson B, Bharucha AE, Sex- and Gender-Related Differences in Common Functional Gastroenterologic Disorders, *Mayo Clinic Proc.* 2021; 96(4): 1071-1089.
53. Verdugo Y, Márquez A, Síndrome de intestino irritable: una revisión narrativa, *Revista de la asociación Colombiana de nutrición clínica.*2021;4(4).
54. Galicia NA, Galicia R, Dumitrascu DL, Epidemiology of irritable bowel syndrome in Albania, *J Gastrointest Liver Dis.* 2021;30(3): 334-338.
55. Buselli R, Veltri A, Corsi M, Marino R, Necciari G, Baldanzi S et al, Irritable Bowel Syndrome prevalence and work ability in a sample of healthcare workers exposed to occupational stress, *Journal of psychosomatic research.* 2021;148.
56. Balmus IM, Ciobica A, Cojocariu R, Luca AL, Gorgan L, Irritable Bowel Syndrome and Neurological Deficiencies: Is There A Relationship? The Possible Relevance of the Oxidative Stress Status, *Medicina.* 2020;56(175).
57. Black JC, Ford A, Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors, *Nature Reviews.* 2020; 17:473-486.
58. Zejnelagic J, Ohlsson B, Chronic stress and poor sleeping habits are associated with self-reported IBS and poor psychological well-being in the general Population, *BMC Res Notes.* 2021;14(280).
59. Chen HH, Hung CH, Kao AW, Hsieh HF, Exploring Quality of Life, Stress, and Risk Factors Associated with Irritable Bowel Syndrome for Female University Students in Taiwan, *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021; 18(3888).

60. Cassar GE, Youssef G, Knowles SR, Moulding R, Austin D, The Impact of Diagnostic Status on Quality of Life in Irritable Bowel Syndrome, Turk J Gastroenterol. 2021; 32(10): 808-818.
61. Koloski NA, Jones M, Walker MM, Keely S, Holtmann G, Talley NJ, Sleep disturbances in the irritable bowel syndrome and functional dyspepsia are independent of psychological distress: a population-based study of 1322 Australians, Aliment Pharmacol Ther. 2021; 54:627–636.
62. Orr WC, Fass R, Sundaram SS, Sheimann AO, The effect of sleep on gastrointestinal functioning in common digestive diseases, Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020; 5: 616-24.

Anexos



ANEXO 1. Carta consentimiento.

**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
UNIDAD DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN
Y POLITICAS DE SALUD
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN EN SALUD
CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

(ADULTOS)

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROTOCOLOS DE INVESTIGACIÓN

Nombre del estudio:	Grado de estrés laboral y gravedad de los síntomas del síndrome de intestino irritable en adultos jóvenes trabajadores.
Patrocinador externo (si aplica):	No aplica
Lugar y fecha:	Unidad de medicina familiar No.77 Mayo 2021
Número de registro:	En tramite
Justificación y objetivo del estudio:	Se le invita a participar en un estudio donde se valorará la asociación entre la presión que ejerce las actividades que realiza en su trabajo con la intensidad en las molestias en su intestino como: dolor, sentirse inflamado o hacer del baño líquido o que le cueste mucho trabajo; debido a que al estar con mucho nerviosismo puede hacer que inicie con esas molestias de su intestino, llevando a que pueda faltar en muchas ocasiones a su trabajo por acudir en búsqueda de ir al médico ya sea en la clínica o médico particular ocasionando múltiples gastos económicos.
Procedimientos:	Se realizarán una serie de preguntas acerca de las molestias de su intestino y que tan seguido las presenta; también acerca del desempeño que tiene en su trabajo. Esto puede tomarle 10-15 minutos de su tiempo.
Posibles riesgos y molestias:	El riesgo que usted presentará en el estudio será mínimo, debido a que al contestar las preguntas puede recordar lo incómodo que son las molestias de su intestino, así como al recordar lo pesado e incómodo que puede llegar a ser su trabajo.
Posibles beneficios que recibirá al participar en el estudio:	Se le brindará un conocimiento de las posibles causas que originan su malestar en el intestino. Una orientación sobre cómo poder tener una alimentación más adecuada para evitar malestar en su intestino. Y una serie de pasos que pueden ayudarlo en su hogar o en su trabajo para conseguir serenidad y controlar la presión de su trabajo y tener menos malestar en su intestino, evitar gastos imprevistos derivados de la atención médica, menos ausentismo laboral y mayor sensación de rendimiento en su trabajo. Además se le obsequiará una pelota anti estrés sin conflicto de interés y financiado por el investigador.
Información sobre resultados y alternativas de tratamiento:	De ser necesario y si su nivel de tensión es mucha puede brindarse un pase para ser valorado por su médico, quién si así considera lo derivará a otro servicio Y si usted requiere para uso personal los resultados se le pueden brindar.
Participación o retiro:	Se puede retirar en cualquier momento del proceso, sin que esto afecte su atención y los servicios que le brinda el Instituto Mexicano del Seguro Social
Privacidad y confidencialidad:	No se hará uso de datos personales como su nombre o número de seguro social, solo se le dará un número para manejar la información

Declaración de consentimiento:

Después de haber leído y habiéndome explicado todas mis dudas acerca de este estudio:

Si acepto participar en este estudio.

No acepto participar en este estudio.

Beneficios al término del estudio:

Conocer su estado de salud actual, el nivel de presión que tiene en el trabajo, y saber que alimentación puede llevar a cabo para evitar los malestares en su abdomen, así como evitar que se ausente del lugar de trabajo por búsqueda de medicamentos, además de conocer una serie de ejercicios que le ayudarán a conseguir la serenidad que necesita ya sea en casa, en su trabajo o en el trayecto al mismo. Así como un obsequio de una pelota anti estrés.

En caso de dudas o aclaraciones relacionadas con el estudio podrá dirigirse a:

Investigador Responsable: Herrerías Colin Luis Ángel Médico residente de primer año
Matrícula: 99154476 Tel:5560469237
Correo electrónico: luisherrerias2@gmail.com

Colaboradores: Dra. Jessica Lozada Hernández Médico especialista en Medicina Familiar. Matrícula 99367472
Tel: 5544882264
Correo electrónico: jessik.lozada@gmail.com.

En caso de dudas o aclaraciones sobre sus derechos como participante podrá dirigirse a: Comité de Ética 1401-8, Hospital General Regional 196, Av. Central N/A, Olímpica, Cd y Puerto, 55130 Ecatepec de Morelos, Méx. Tel. 5557559818

Nombre y firma del paciente

Nombre y firma de investigador.

Nombre, dirección, relación y firma de testigo 1

Nombre, dirección, relación y firma de testigo 2

Este formato constituye una guía que deberá completarse de acuerdo con las características propias de cada protocolo de investigación, sin omitir información relevante del estudio.

Clave: 2810-009-013

ANEXO 2. RECOLECCIÓN DE DATOS

Hoja de recolección de datos

NOMBRE DEL ENCUESTADOR:	Herrerías Colin Luis Ángel
SITIO DE APLICACIÓN	UMF 77
CIUDAD Y ESTADO	Estado de México, Ecatepec de Morelos
FECHA	

RECOLECCIÓN DE DATOS GENERALES	
FOLIO _____	
SEXO _____	EDAD _____
ESTADO CIVIL _____	PROFESIÓN _____
ESCOLARIDAD _____	EXPOSICIÓN A RUIDO: SI NO
JORNADA LABORAL: _____	

Anexo 3. Severidad de los síntomas de intestino irritable.

CUESTIONARIO

1. ¿Sufre dolor abdominal (dolor en la barriga)?

SI

NO

A. En caso de que su respuesta sea Si ¿Qué tan intenso?



B. Favor de anotar el número de días de dolor en 10 días. Si usted anota 4 será 4 de 10. Si coloca 10 será 1ue 10 días tiene dolor.

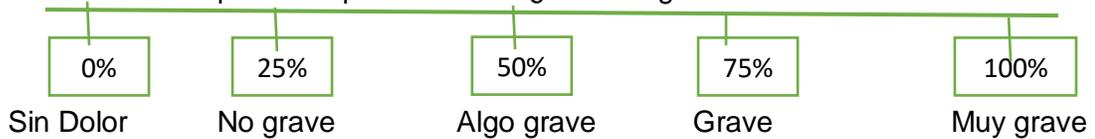
as.

2. ¿Sufre distensión abdominal? (barriga hinchada, inflada, o tensa).

SI

NO

A. En caso de que su respuesta sea Si ¿Qué tan grave es la distensión?



3. ¿Se siente satisfecho con su hábito intestinal?



4. ¿En qué medida afecta su padecimiento afecta o interviene en su vida en general?



ANEXO 4. Medición del Estrés laboral.

Seleccione un número del 1 al 7, donde 1 es nunca y 7 siempre. Este cuestionario ayudará a conocer los niveles de estrés laboral que presenta en este momento.

SITUACIÓN	NUNCA	RARAS VECES	OCACIONALMENTE	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	GENERALMENTE	SIEMPRE
Me causa estrés no comprender las metas y misión de la empresa	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa rendirles informes a mis superiores y subordinados	1	2	3	4	5	6	7
Me produce estrés que no esté en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa cuando mi equipo no es el adecuado para realizar mi trabajo	1	2		4	5	6	7
Me estresa que mi supervisor no dé la cara ante los jefes	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa que mi supervisor no me respete	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa que no sea parte de un equipo de trabajo y no colabore	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que mi equipo de trabajo no me respalde en mis metas	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que mi equipo de trabajo no sea reconocido dentro de la empresa	11	2	3	4	5	6	7
Me estresa en la que trabaja la empresa porque no es clara	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa que las políticas generales de la empresa impidan mi buen desempeño	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés no tener independencia en el trabajo	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa que mi supervisor no se preocupe por mi bienestar	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa no tener conocimiento técnico para competir dentro de la empresa	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa no tener un espacio privado en mi trabajo	11	2	3	4	5	6	7
Me estresa que se manejen muchos trámites dentro de la empresa	1	2	3	4	5	6	7

Me causa estrés cuando el supervisor no tiene confianza de mi desempeño dentro de la empresa	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que mi equipo de trabajo se encuentre desorganizado	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés cuando no recibo apoyo de mis compañeros ante las demandas de trabajo que piden los jefes	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que la empresa carezca de dirección y objetivos	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que mi equipo de trabajo me presione demasiado	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa tener que trabajar con miembros de otra área	1	2	3	4	5	6	7
Me estresa cuando mi equipo de trabajo no me brinde la ayuda técnica cuando lo necesito	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés que no respeten mis superiores, a mí y a los que están de bajo de mí	1	2	3	4	5	6	7
Me causa estrés no contar con las herramientas necesarias para hacer un buen trabajo	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 5. Calidad de vida.

Instructivo: seleccione un número conforme se haya sentido en las dos últimas semanas.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

	Muy insatisfecho	Un poco insatisfecho	Normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
¿Cómo de satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3. ¿Hasta qué punto piensa que los dolores físicos impiden hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5. ¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6. ¿Hasta qué punto considera que tiene sentido su vida?	1	2	3		5
7. ¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9. ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10. Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5

14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Totalmente
16. ¿Cómo de satisfecho está con su calidad de sueño?	1	2	3	4	5
17. ¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18. ¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19. ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20. ¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21. ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22. ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23. ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24. ¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25. ¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

	Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26. ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	1	2	3	4	5

Anexo 6. Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh

1. Durante el último mes ¿Cuál ha sido, usualmente la hora de acostarse?
2. Durante el último mes ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?
3. Durante el último mes ¿A qué hora se ha estado levantando por la mañana?
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) **(Apunte las horas que cree haber dormido).**

Para cada una de las preguntas siguientes elija de la respuesta que más se ajuste a su caso.

5. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
 - A. No poder conciliar el sueño en la primera media hora:
 - () Ninguna vez en el último mes
 - () Menos de una vez a la semana
 - () Una o dos veces a la semana
 - () Tres o más veces a la semana
 - B. Despertarse durante la noche o de madrugada:
 - () Ninguna vez en el último mes
 - () Menos de una vez a la semana
 - () Una o dos veces a la semana
 - () Tres o más veces a la semana
 - C. Tener que levantarse para ir al sanitario:
 - () Ninguna vez en el último mes
 - () Menos de una vez a la semana
 - () Una o dos veces a la semana
 - () Tres o más veces a la semana
 - D. No poder respirar bien:
 - () Ninguna vez en el último mes
 - () Menos de una vez a la semana
 - () Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

E. Toser o roncar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

F. Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

G. Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

H. Tener pesadillas o “malos sueños”:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

I. Otras razones (por favor descríbalas a continuación): _____

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
- Bastante buena
 - Buena
 - Mala
 - Bastante mala
7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?
- Ningún problema
 - Un problema muy ligero
 - Algo de problema
 - Un gran problema

Anexo7. Tríptico

Epidemiología

El SII afecta más a jóvenes adultos de entre 30 a 50 años de edad, a mujeres con un alto grado académico y personas con bajos recursos económicos.

Síntomas

- Dolor abdominal crónico
- Hábitos intestinales alterados (constipación o diarrea)
- Saciedad temprana
- Dispepsia intermitente
- Náuseas
- Flatulencias
- Eructos



El estrés laboral es causado por: Trabajo, problemas de finanzas personales, cualquier tipo de violencia, tráfico, problemas de pareja o personales.

Enfermedades que causan estrés

- Migraña
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Problemas del corazón
- Síndrome de intestino irritable

¿Cómo ayudar a disminuir el estrés laboral y el SII?

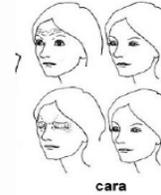
Técnica de relajación progresiva (Jakobson)

Se ha notado que realizar éstos ejercicios con duración de 10 a 15 minutos al día, mejora los niveles de estrés:

- Sentarse e inhalar hasta inflar abdomen y después exhalar.
- Apretar antebrazos, bíceps y pectorales manteniendo la tensión.



- Arrugar cara y frente de forma mantenida así durante 7 segundos, y a la vez rotar la cabeza hacia un lado y posterior a otro.
- Abrir y cerrar ojos, apretar labios y mandíbula, manteniendo la posición por 7 segundos y relajar. Inspirar profundamente y arquear espalda suavemente, mantener la postura 7 segundos y relajar.



- Flexionar los pies y los dedos de los pies, tensar los muslos, pantorrillas, y glúteos manteniendo la tensión durante 7 segundos y relajar.
- Para terminar, estirar los pies como bailarina, a la vez que se tensa el muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo, pasados los 7 segundos relajar.



DIETA FODMAP

Consta de una alimentación que ayuda a mejorar los síntomas en personas con SII, evitando el consumo de alimentos ricos en Fermentables, Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Políodos.

ALIMENTOS ALTOS EN FODMAPS

LACTOSA
Leche, Yogur

FRUCTOSA
Manzana, Higo, Melón, Cerezas, Remolacha, Miel, Zumos

FOSFOS
Dátiles, Orejones, Frutos secos, Trigo, Cebolla/Ajo, Plátano maduro

POLIOLES
Orejones, Barritas con polialcoholes, Algunos suplementos de electrolitos, Omeles y caramelos sin azúcar

ALIMENTOS BAJOS EN FODMAPS

LACTOSA
Leche sin lactosa, Bebida de soja

FRUCTOSA
Naranja, Papaya, Frambuesas, Piña, Kiwi, Fresas, Arándanos

FOSFOS
Gluten-free, Espelta, Arroz, Maíz, Plátano no maduro

POLIOLES
Otros edulcorantes, Versiones con azúcar y limitar consumo

Bibliografía

Defrees, D. Bailey, J. Irritable Bowel Syndrome: Epidemiology, Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Primary care*; 2017; 44(4):655-671.
 Muñoz-Torres T, Casique-Casique L. Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2016; 24(2):141-4.

Elaboró Luis Angel Herrerias Colin
 Dirección Unidad de Medicina Familiar no. 77
 Avenida San Agustín, Poniente 4, Colonia Olímpica 68, CP 55150. Ecatepec de Morelos México.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL Y CÓMO AFECTA A NUESTRO INTESTINO?

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es una patología crónica caracterizada por un trastorno del sistema gastrointestinal que se presenta con dolor abdominal y alteración funcional de los hábitos intestinales sin una causa orgánica que lo justifique.

Por otra parte, el estrés laboral se caracteriza por una creciente presión en el entorno laboral y que puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando un desequilibrio en el aspecto laboral y personal.

