

# Factores potenciales del SII en pasante de Enfermería en tiempo de Covid-19

---

## Proyecto en curso

**Dra. Blanca Díaz Bernal**

P.T.C. Facultad de Enfermería  
Universidad Autónoma del Estado de México  
blandyber@gmail.com

**María Fernanda Medina Ortega**

Licenciatura en Enfermería  
aristarocio@hotmail.com

**María Fernanda Medina Ortega**

Licenciatura en Enfermería  
refmo22@gmail.com

Universidad Autónoma del Estado de México  
Licenciatura en Enfermería

## Resumen

El Síndrome del Intestino Irritable (SII), se presenta por estrés, provocando trastorno del sistema gastrointestinal, caracterizado por distensión y dolor abdominal, alteraciones en la frecuencia de las deposiciones (estreñimiento y/o diarrea), afectando la calidad de vida y costos en los sistemas de salud.

La investigación tiene por **objetivo** valorar los factores potenciales del SII en pasante de enfermería en tiempos de Covid-19, e identificar las prácticas de autocuidado, conocer hábitos alimenticios; teniendo como **alcance** modificar los estilos de vida, con restricción de hidratos de carbono de cadena corta (FODMAPs), y manejo del estrés; **metodología**: enfoque cuantitativa, descriptiva y transversal, universo 140 pasantes en servicio social; *instrumentos de elaboración propia* con fundamento en Guías de Práctica Clínica: Diagnóstico y tratamiento del SII IMSS-042-08; la cual se validó por expertos; y la escala de PEE-10 para identificar factores de estrés; se utilizó el programa estadístico Excel, obteniéndose los siguientes **resultados**: Se determinaron síntomas de SII como: distensión o dolor abdominal, alteraciones en las evacuaciones, flatulencias, náuseas o disfagia en la mayoría (84 %) de pasantes, factores potenciales que se encuentran; el 62 % ingieren verduras de 2 a 3 veces por semana; el consumo y de frutas es la mayoría (77 %) de dos a tres veces por semana, los frutos secos o semillas, poco más de la mitad (55 %) no los consumen; En cuanto al sueño y descanso la mayoría (71 %) de pasantes de enfermería comenta no descansar bien, aunado al estrés que más de la mitad (54%) refieren sentirse abrumados por situaciones inesperadas e improvisadas durante la pandemia de Covid-19 y la carga laboral o las actividades asignadas por el personal; concluyendo que los pasantes presentan síntomas relacionados al SII y que los factores potenciales pueden ser modificados a través de estilos de vida saludables.

**Palabras clave:** Síndrome intestino irritable, factores potenciales y enfermería.

## Abstract.

Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a stress-related disorder of the gastrointestinal system, characterized by bloating and abdominal pain, alterations in stool frequency (constipation and/or diarrhea), affecting the quality of life, causing costs in health systems.

The research aims to assess the potential factors of IBS in nursing trainees in times of covid-19, and to identify self-care practices, to know eating habits; having as scope to modify lifestyles, with restriction of short-chain carbohydrates (FODMAPs), and stress management; methodology: Quantitative, descriptive and cross-sectional approach, universe 140 interns in social service; instruments of own elaboration based on Clinical Practice Guidelines: Diagnosis and treatment of IBS IMSS-042-08; which was validated by experts; and the PEE-10 scale to identify stress factors; the Excel statistical program was used, obtaining the following results: IBS symptoms were determined as: bloating or abdominal pain, alterations, alterations in bowel movements, flatulence, nausea or dysphagia in the majority (84%) of trainees, potential factors found; 62% ingest vegetables 2 to 3 times per week; consumption and of fruits is the majority (77%) two to three times per week, nuts or seeds, just over half (55%) do not consume them; Regarding sleep and rest, the majority (71%) of the nursing interns report not resting well, in addition to the stress that more than half (54%) report feeling overwhelmed by unexpected and improvised situations during the Covid-19 pandemic and the workload or the activities assigned by the staff; concluding that the interns present symptoms related to IBS and that the potential factors can be modified through healthy lifestyles.

**Keywords:** irritable bowel syndrome, potential factors y nursing

## Introducción:

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) se define como una afectación crónica de dolor o molestia abdominal y trastorno funcional digestivo más frecuente, caracterizado por dolor o malestar abdominal que se asocia con alteraciones del hábito intestinal y con otros síntomas gastrointestinales como distensión y sensación de inflamación abdominal, evacuación incompleta, urgencia, pujo y tenesmo (Carmona Sánchez, 2016).

Los síntomas clínicos suelen ser imprecisos, dificultando el diagnóstico de SII, por tal motivo se considera como un conjunto sindromático, caracterizado por la asociación de dolor abdominal crónico y los hábitos intestinales alterados además de una amplia variedad de manifestaciones gastrointestinales (dolor abdominal crónico, hábitos intestinales alterados, que pueden ser diarrea, constipación o bien alternancia de los mismos, reflujo gastroesofágico, disfagia, saciedad temprana, dispepsia intermitente, náuseas, dolor precordial de origen no cardíaco, flatulencia y eructos); y en las extra intestinales (depresión mayor, ansiedad, desorden somatomorfo, insomnio, disfunción sexual y dispareunia, dismenorrea, incremento en la frecuencia urinaria, urgencia urinaria, síntomas de asma y cefalea primaria).

Dentro del tratamiento no farmacológico para el SII se incluye la dieta, toda vez que es importante que los alimentos ricos en hidratos de carbono, altos en grasa, café, alcohol, así como los que contienen histamina, picantes y condimentos sean controlados, ya que frecuentemente son considerados los causantes de los síntomas, por tal motivo adquiere relevancia el cuidado nutricional, además de tomar estrategias como: la disminución de alimentos con hidratos de carbono de cadena corta (FODMAPs: Fermentable, Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos, And Polioles), e incluir fibra y prebióticos.

Este grupo de alimentos (FODMAPs) pertenecientes a los hidratos de carbono de cadena corta que comparten tres características: baja absorción en el intestino delgado, rápidamente son

fermentados por las bacterias colónicas e incrementan el paso deliberado de agua dentro del intestino, como consecuencia de su alta actividad osmótica.

Por lo anterior es necesario modificar la dieta, restringiendo los hidratos de carbono de cadena corta (FODMAPs), ya que mejoran la sintomatología. Se recomienda el uso de fibra debido a que proporciona alivio de los síntomas en SII, en especial en la distensión y dolor abdominal

Otra medida igual de importante es establecer regularidad en los horarios de comida, ayunos prolongados, beber agua al final de los alimentos, deglutir lentamente, además de los ya antes nombrados, así mismo evitar bebidas que contengan cafeína como: refrescos de cola, café, té negro; al igual alcohol y bebidas gaseosas. De la misma manera se recomienda aminorar la ingestión de almidón resistente, el cual se encuentra en diversos alimentos procesados.

Es importante crear cultura en la revisión de las etiquetas nutrimentales, así como evaluar su contenido. Una estrategia más es evitar alimentos que contengan sorbitol como: goma de mascar y algunos productos bajos en calorías, ya que por aumento en la osmolaridad intestinal puede incrementar la diarrea.

Por lo anterior, los trastornos digestivos son causales de altos costos en los sistemas de salud, predominando en el sexo femenino, así que los alumnos que realizaron el servicio social durante la pandemia se encontraron vulnerables ante la responsabilidad y las circunstancias a las que se incorporaron, a lo cual la presente investigación tiene por **objetivo** valorar los factores potenciales del SII en el pasante de la licenciatura de enfermería en tiempos de Covid-19, así como identificar las prácticas de autocuidado en relación al SII y conocer los hábitos alimenticios que llevaron a cabo durante este periodo, de lo cual se nace un programa preventivo que tenga como **alcance** modificar los estilos de vida de los integrantes de los equipos multidisciplinarios; la **metodología** enfoque cuantitativa, descriptiva y transversal, universo 140 pasantes en servicio social; *instrumentos de* elaboración propia con fundamento en Guías de Práctica

Clínica: Diagnóstico y tratamiento del SIIMSS-042-08; la cual se validó por expertos; y la escala de PEE-10 para identificar factores de estrés; para el tratado de los datos en la fase analítica, se utilizó el programa estadístico Excel para el registro, análisis e interpretación de resultados. Se presentan los resultados y conclusiones.

## Planteamiento del problema y justificación:

El **Síndrome de Intestino Irritable (SII)** es conocido como el trastorno funcional digestivo más frecuente en el mundo; sin embargo, una extensa revisión bibliográfica demuestra la escasez de estudios epidemiológicos realizados en México y Latinoamérica, donde se estima una prevalencia de 18 % al 20 % a partir de investigaciones efectuadas en poblaciones seleccionadas. La Asociación Mexicana de Gastroenterología determinó que en este país el SII representa 23 % de las visitas iniciales a médicos gastroenterólogos. (Valerio, y otros, 2010, págs. 36-41)

Es un trastorno caracterizado por dolor o malestar abdominal que se asocia con alteraciones del hábito intestinal presentando alteraciones en la frecuencia de las deposiciones, provocando episodios alternados de estreñimiento y/o diarrea, y con otros síntomas gastrointestinales como distensión y sensación de inflamación abdominal, evacuación incompleta, urgencia, pujo y tenesmo (Carmona Sánchez, 2016) lo que afecta seriamente la calidad de vida de los estudiantes, reflejándose en ausentismo y bajo rendimiento académico.

Sin embargo, la pandemia por Covid-19 ha colocado al personal de salud en situaciones adversas, enfrentado enormes presiones en el trabajo, principalmente el estar expuestos a un alto riesgo de contagio por Covid-19, sumando la precipitada capacitación y la inadecuada protección, para evitar ser contagiados, aunado a ello el agotamiento físico y mental, además de interactuar con pacientes que no aceptan el diagnóstico y mostraron emociones negativas, ante el temor y la pérdida del contacto con la familia.

Esta situación puede afectar la calidad de atención que brinda el personal de salud, en particular el departamento de enfermería, incluyendo a los pasantes en servicio social, toda vez que al estar en interacción con los pacientes y familiares, y al ser su primera experiencia sin el respaldo del docente, los obliga a enfrentar situaciones de responsabilidad y autonomía ante las aún inmaduras habilidades comunicativas, el lenguaje corporal empleado, el uso del equipo de protección personal (EPP) como respirador N95 o equivalente, protección ocular (googles o careta), bata de manga larga impermeable desechable o de algodón, y guantes de nitrilo no estériles desechables, los cuales pueden ser una limitante en la atención, pero sobre todo un ingrediente de estrés que contribuye en la manifestación de síntomas del SII.

El proceso de atención ha sido ligado a la figura del médico, sin embargo en los últimos años el área de enfermería ha ganado importancia en esta intervención, toda vez que al interactuar con los usuarios, tanto el paciente como el familiar, el involucrar su participación en el tratamiento y responsabilizarlo de su autocuidado, se ha generado reconocimiento y respeto a la intervención independiente de la profesión de enfermería, sumándose una responsabilidad más para el pasante en servicio social.

Así mismo, durante la contingencia se ha requerido brindar apoyo a los pacientes y familiares, ya que esta va más allá del momento en que se emiten notificaciones del estado de salud, por lo que se acepta que la comunicación es una dimensión importante de la competencia profesional de las áreas de salud, que involucre aspectos lingüísticos, psicológicos y sociológicos, entendiéndose como la capacidad de saber qué decir, a quién, cuándo, cómo decirlo, así como cuándo callar, competencia que también genera en el pasante de enfermería responsabilidad y estrés, pues debe tener la habilidad comunicativa que favorezca la relación con el paciente y adherencia a los tratamientos, y con ello se reducen situaciones de estrés y ansiedad, además de conflictos legales.

La pandemia por Covid-19 ha implicado cambios en los Sistema de Salud, así como para el personal que se encuentra en la primera línea de atención, toda vez que tiene por objeto brindar

una serie de recomendaciones encaminadas a proporcionar cuidados de enfermería para las personas hospitalizadas por Covid-19, dar respuesta a sus necesidades y disminuir los riesgos de complicación del paciente durante la atención hospitalaria. Las intervenciones de enfermería se caracterizan por cuidados con base en las necesidades y respuestas humanas. Para ello se requieren conocimientos y habilidades profesionales, actitudes individuales con la finalidad de unificar los criterios de atención y procurar la máxima calidad de atención y en la cual el pasante en servicio social fortalece esta habilidad bajo las circunstancias de Covid-19 haciéndolo complicado, aunado a ello el estilo de vida y el desorden alimenticio propio del ambiente hospitalario en las diferentes instituciones de salud, derivado de cortos o nulos tiempos para tomar alimentos.

La anterior rutina generó un estrés importante, considerándose como el factor principal de la aparición de síndrome de intestino irritable, situación que hizo evidente el cansancio y el desgaste tanto físico como mental en el pasante de enfermería.

Por lo anterior, este trabajo de investigación pretende dar a conocer los factores potenciales que intervienen de manera importante para manifestar síntomas asociados al síndrome de intestino irritable) y el desarrollo del mismo, en los pasantes en servicio social de la licenciatura de Enfermería, de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMex, de lo anterior se deriva la siguiente interrogante: *¿Cuáles son los factores* potenciales del Síndrome de Intestino Irritable en el pasante de enfermería?

La importancia de esta investigación radica en valorar la presencia de factores potenciales que pueden desencadenar la presencia de SII o bien la prevención, por medio de modificar los estilos de vida saludable, la cual es una patología causada por factores psicológicos, emocionales y hábitos desordenados de la alimentación habitual, se elaborará un programa de educación para la salud con intervenciones de enfermería encaminados a modificar los hábitos higiénico-dietéticos y fomentar los estilos de vida saludables, con el fin de reducir los factores etiológicos, y las probabilidades de padecer SII, contribuyendo en el seguimiento de egresados, para mejorar su calidad de vida y aprovechamiento académico.



## OBJETIVO GENERAL

Analizar los factores potenciales para padecer **síndrome de intestino irritable en los pasantes de enfermería** de la licenciatura de Enfermería en tiempos de Covid-19.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los aspectos sociodemográficos de los pasantes en servicio social de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMex.
- Conocer la presencia de síntomas de síndrome de intestino irritable en los pasantes en servicio social de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMex.
- Identificar los factores potenciales que pueden determinar la presencia de SII y trastorno funcional gastrointestinal en los pasantes en servicio social de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMex.
- Establecer estrategias para cambiar estilos de vida y proponer un programa de intervenciones preventivas de enfermería, dirigidos a orientar los hábitos higiénicos y dietéticos, asociados al SII, para pasantes en servicio social de la licenciatura de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMex.

## MARCO TEÓRICO

La investigación fundamenta su conocimiento científico en el marco teórico que se conformó de la selección y consulta de diversas fuentes de información bibliográficas y mesográficas en bases de datos con acceso abierto como: Elsevier, Scielo, Scopus, Redalyc, páginas de la OMS, y Normas Oficiales Mexicanas.

De acuerdo con la Guía Práctica Clínica (IMSS, 2015), el Síndrome de Intestino Irritable se define como una afectación crónica de dolor o molestia abdominal asociado a alteraciones en el hábito intestinal, durante al menos tres días por mes, en los últimos tres meses, sin causa orgánica que lo justifique.

El fundamento científico para identificar la incidencia de Síndrome de Intestino Irritable se basa en los instrumentos de los criterios de Roma II y el instrumento de creación propia se retoma de la Guía de Referencia Rápida Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: Diagnóstico y tratamiento del intestino irritable en el Adulto: IMSS-042-08; (IMSS C. M., 2015), retomando de esta los factores potenciales que se relacionan para el desarrollo del SII.

## METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación corresponde a la línea de investigación proceso de Enfermería, del Cuerpo Académico “Proceso de Enfermería en el Área Clínica” que se desprende del proyecto “Valoración de los Factores Potenciales del Síndrome de Intestino Irritable en el Adolescente”; aprobado por la SIEA con la clave 5123/2020SF, orientado a conocer la incidencia de Síndrome de Intestino Irritable en los pasantes en servicio social de la licenciatura de enfermería, de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo de acuerdo con Sampieri, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías; así mismo es de tipo descriptivo, pues consiste en la organización de información en forma útil y comprensible, vía indicadores que faciliten la interpretación del fenómeno; es descriptivo, toda vez que se seleccionan una serie de interrogantes y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, posteriormente se realiza la descripción de los resultados investigados; de acuerdo con la temporalidad, es transversal ya que recopilan datos en un momento único.

La población del estudio estuvo constituida por 250 pasantes de enfermería de la FEyO (Facultad de Enfermería y Obstetricia, muestra no probabilística, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino unas causas relacionadas con las características de la investigación. El cálculo del tamaño de muestra se basa en la fórmula conformada por los siguientes (N) consta de 250 alumnos y la probabilidad de (P) es de 0.5, con un nivel de confianza (Z) de 95 % alfa ( $\alpha$ ) y un margen de error estimado del 5 % se obtiene una muestra de 151 alumnos, sin embargo se rescataron 140 con cuestionarios completos; se consideraron como criterios de inclusión: a pasantes que realicen el servicio social en cualquier nivel de atención con un tiempo mínimo de seis meses; como criterios de exclusión: alumnos que no firmaron el consentimiento informado y los que no aceptaron participar; para los criterios de eliminación no se tomaron en cuenta las encuestas que no estuvieron contestadas completamente.

Fase teórica: El marco teórico se conformó a través de la selección y análisis de información consultada en diversas fuentes de información, destacando bases de datos de acceso abierto como: Elsevier, Scielo, Scopus, Redalyc, páginas de la OMS, y Normas Oficiales Mexicanas, entre otras.

Fase empírica: Se usó como instrumento el cuestionario de elaboración propia, el cual se validó por expertos. Este está encaminado a identificar los factores potenciales con fundamento en

la Guía de Referencia Rápida Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: Diagnóstico y tratamiento del intestino irritable en el Adulto: IMSS-042-08; (IMSS C. M., 2015). El instrumento está conformado por 21 reactivos, de los cuales 5 corresponden a datos sociodemográficos; 5 a identificar la presencia de síntomas y tiempo del desarrollo de padecer el SII; 2 a identificar factores de medicación; 5 a identificar factores de alimentación, y 2 a identificar factores de sueño y descanso.

Al mismo tiempo se aplica la escala de PEE-10, que identifica factores de estrés, se empleó la versión en castellano de la EEP-10 usada y validada por Remor en España. Esta escala mide la percepción de estrés psicológico y la forma en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. Ambas se contestaron de manera electrónica mediante un formulario realizado en Google forms, presenta lenguaje comprensivo para la comunidad de pasantes de la FEyO de la UAEMex

Fase analítica: Los datos obtenidos se concentraron en una base de datos, utilizando el programa Excel para obtener la media aritmética de cada ítem y posteriormente presentar la información en cuadros y gráficas; con ello se hace una descripción de los resultados, análisis y discusión, para llegar finalmente a formular conclusiones y propuestas.

## RESULTADOS:

Entre los datos más importantes que revela esta investigación, encontramos que en lo que respecta a las características sociodemográficas de nuestra población en estudio la mayoría son mujeres (83%); en lo que se refiere a la edad, hay un predominio (49 %) de 23 años de los participantes y una minoría (4 %) con 25 años, entendiendo que todos son adultos jóvenes.

En lo que se refiere a conocer la presencia de síntomas de síndrome de Intestino Irritable como son: distensión o dolor abdominal, alteraciones o cambios en la frecuencia de sus evacuaciones, flatulencias, náuseas o disfagia en pasantes en servicio social, tenemos que la mayoría (84 %) de los pasantes refirieron haber sufrido algunos de los síntomas mencionados; haciendo énfasis (83 %) que el ritmo de deposiciones de heces con tendencia al estreñimiento, durante el año de servicio social, lo cual nos permite identificar que han sufrido alteraciones en la frecuencia de sus evacuaciones entre otros síntomas agregados.

Respecto al tiempo de presentar síntomas: casi la mitad (43 %) de los pasantes comenzaron a registrarlos en el primer mes que inicio el servicio social, una minoría (11 %) de pasantes comenzaron antes de cumplir el mes y la casi otra mitad (47 %) los manifestaron hasta los últimos tres meses previos a concluir el servicio social.

Con relación a la frecuencia con que se presentan los síntomas, poco más de la mitad (59 %) de los pasantes refirieron manifestar síntomas una vez a la semana, más de la cuarta parte (32%) comentó que los padecían tres veces por semana. Cabe resaltar que más de la mitad (65 %) de los pasantes ha presentado un incremento de los síntomas SII durante el periodo de Servicio Social.

En cuanto al conocimiento que tienen los pasantes acerca del síndrome de intestino irritable: la mayoría (83 %) de ellos ignoraban acerca del SII, así mismo no habían padecido síntomas relacionado con el SII. Importante mencionar que poco menos de un cuarto (18 %) de la población están diagnosticados con el padecimiento. Para controlar la sintomatología la mayoría (57 %) consumen antiespasmódicos de manera ocasional para aliviar sus síntomas, y poco menos de la cuarta parte (20 %) manifestó casi nunca medicarse.

En lo que respecta a los síntomas de síndrome de Intestino Irritable como son: distensión o dolor abdominal, alteraciones o cambios en la frecuencia de sus evacuaciones, flatulencias, náuseas o disfagia en pasantes en servicio social, tenemos que la mayoría (84 %) de los pasantes refirieron haber sufrido algunos de los síntomas mencionados, incurriendo en una mala práctica de autocuidado y siendo un factor potencial importante.

Continuando con los alimentos, hacemos referencia a la frecuencia con que se consumen algunos vegetales como son: brócoli, lechuga, aguacate, aceitunas, calabaza, ejotes, nopal, pepino, tomate o zanahoria; encontrando que una mínima (4 %) parte de los pasantes, pero igual de importante no los acostumbran en su dieta; oportunamente más de la mitad (62 %) de ellos los incluye de 2 a 3 veces por semana, y una casi cuarta parte (21 %) de 4 a 6 veces por semana; solo una pequeña parte (14 %), refieren su consumo diario.

El consumo y frecuencia de frutas durante la semana como: arándanos, papaya, uvas, frambuesa, fresa, plátano, naranja, kiwi o granada, en este rubro encontramos que únicamente una mínima parte (7 %) de los pasantes las consumen diariamente, y más de las tres cuartas partes (77 %) de dos a tres veces por semana.

En cuanto al consumo de frutos secos o semillas como almendras, avellanas, linaza, semillas

de girasol, chíá o de calabaza, poco más de la mitad (55 %) de los pasantes no consumen este tipo de alimentos, una mínima parte (5 %), pero significativa los consumen de 4 a 6 veces por semana; y poco menos de la otra mitad (40 %) de dos a tres veces por semana y solamente un pasante los consume de manera diaria.

Como sabemos, el equilibrio hidroelectrolítico es vital para el adecuado desarrollo del ser humano, por lo que es importante conocer el consumo de agua al día en los pasantes de enfermería, encontrando que casi una cuarta parte (19 %) consumen de 2 a 3 litros diarios, oportunamente más de la mitad (65 %) de 1 a 2 litros de agua diarios.

En cuanto al sueño y descanso la mayoría (71 %) de pasantes de enfermería comenta no logra dormir las horas necesarias al día y por lo tanto no tener el descanso óptimo, ya que tampoco tienen un horario fijo para descansar diariamente, siendo referido por la casi totalidad (87 %) de la población en estudio.

El estrés es otro factor potencial, que al estar presente contribuye en el desarrollo del SII, por lo que es importante evaluar la frecuencia con la que el pasante de enfermería se ha sentido afectado por situaciones inesperadas que ocurren durante el desarrollo del servicio social. al respecto se encontró que más de la mitad (54 %) refieren sentirse abrumados por situaciones inesperadas e improvisadas durante la pandemia de Covid-19 y la carga laboral o las actividades asignadas por el personal.

Así como en el aspecto de sentirse nervioso o estresado contantemente lo que refiere una parte muy significativa (37 %) de los pasantes de enfermería; aunado a ello expresan casi una cuarta parte (23 %) que sus planes no salen como lo deseaban, y otra parte igual de importante (32 %) respondieron no sentirse satisfechos con el alcance de lo planeado.

## CONCLUSIÓN

Se puede concluir que los factores potenciales que contribuyen para la presencia del SII, son las prácticas inadecuadas de autocuidado, que influyen de manera perjudicial para la salud, desencadenando alteraciones en el ritmo deposicional de heces, dolor abdominal y estrés entre los principales síntomas y como consecuencia padecer el Síndrome de Intestino Irritable, los cuales se especifican a continuación:

1. Estrés, el cual es generado por los procesos que se implementaron derivados de la pandemia y en las que los pasantes aún no se consideraron competentes, ni con habilidad y destreza, sin embargo las realizaron provocando tensión.
2. Hábitos de sueño: toda vez, que no hubo una pronta adaptación al rotar por los diferentes turnos.
3. Estilos de vida, los ayunos prolongados durante las jornadas de trabajo, así como el consumo insuficiente de alimentos recomendados en el síndrome de intestino irritable con bajo y moderado contenido en FODMAPS, en los distintos grupos de alimentos: frutas, vegetales, leche y productos derivados, granos y cereales, frutos secos, y semillas que fueron descritos en los resultados, así como la ingesta de agua diariamente.



## BIBLIOGRAFÍA.

- AMM, A. M. (21 de Marzo de 2017). Declaracion de Helsinki de la AMM – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos. Obtenido de Declaracion de Helsinki de la AMM – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Figueroa C., C. (2015). Dieta Baja en FODMAP en el Síndrome de Intestino Irritable. Revista Médica Clínica Las Condes, 628-633
- Guía de Referencia Rápida Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: Diagnóstico y tratamiento del intestino irritable en el Adulto: IMSS-042-08; (IMSS C. M., 2015). Microsoft Word - 042GRR (imss.gob.mx)
- Diagnóstico y tratamiento Del INTESTINO IRRITABLE en el Adulto Evidencias y Recomendaciones Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: IMSS-042-08. Recuperado <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/042GER.pdf>
- Hernandez Sampieri , R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio , P. (2006). *Metodologia de la Investigacion*. México: McGraw-Hili Interamericana.
- Hernandez Sampieri, R. (2010). *Metodologia de la invetigacion*. Mexico: Mc Graw Hill.
- IMSS, C. M. (2015). *cenetec.salud.gob*. Recuperado el 18 de 05 de 2018, de *cenetec.salud.gob*: [http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/042\\_GPC\\_ColonIrritable/IMSS\\_042\\_08\\_GRR.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/042_GPC_ColonIrritable/IMSS_042_08_GRR.pdf)

- IMSS, G. C. (0 de 0 de 2008). *Guia de referencia rapida diagnostico y tratamiento del sindrome de colon irritable*. Obtenido de Guia de referencia rapida diagnostico y tratamiento del sindrome de colon irritable: [http://www.coescamedcolima.mx/guias/Guias\\_archivos\\_pdf/IMSS-042-08-RR.pdf](http://www.coescamedcolima.mx/guias/Guias_archivos_pdf/IMSS-042-08-RR.pdf)
- INEGI, I. N. (2016). *Banco de Indicadores / Estadísticas experimentales*. Recuperado el 10 de Abril de 2018, de <http://www.beta.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6204482233#divFV6204482233#D6204482233>