

## **Impact of work overload on the physical and psychological health of healthcare personnel: a systematic review**

### **Impacto de la sobrecarga laboral en la salud física y psicológica del personal sanitario: una revisión sistemática**

**Autores:**

Calapaqui-Chicaiza, Joselin Jazmin  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA  
Cuenca – Ecuador



[Joselin.calapaqui.1@est.ucacue.edu.ec](mailto:Joselin.calapaqui.1@est.ucacue.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0009-4729-8530>

Campos-Murillo, Nathalie del Consuelo  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA  
Docente  
Cuenca – Ecuador



[ncampos@ucacue.edu.ec](mailto:ncampos@ucacue.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0003-2707-3376>

Fechas de recepción: 18-FEB-2025 aceptación: 18-MAR-2025 publicación: 31-MAR-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

## Resumen

La sobrecarga laboral en el personal sanitario representa un problema crítico que afecta tanto la salud física y psicológica de los trabajadores como la calidad de la atención médica. El objetivo de esta revisión sistemática fue identificar los efectos de la carga laboral en la salud del personal sanitario, a través una exhaustiva revisión de la literatura. La metodología se basa en una revisión científica, seleccionando 36 estudios publicados entre 2020 y 2024. Los resultados indican que, en el ámbito físico, los problemas más frecuentes relacionados con la sobrecarga laboral incluyen los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga crónica y alteraciones del sueño, mientras que en el ámbito psicológico destacan el estrés laboral, el síndrome de burnout, la ansiedad y la depresión. Geográficamente, América Latina presentó el mayor número de estudios, lo que evidencia que la pandemia exacerbó estos efectos debido al aumento de la carga laboral, la presión asistencial y el temor al contagio, lo que puso de manifiesto las deficiencias estructuras de los sistemas de salud. Por ello, resulta indispensable implementar estrategias preventivas que ayuden a reducir el impacto de estos factores y a mitigar los efectos de la sobrecarga laboral en el personal de salud.

**Palabras clave:** Salud mental; salud física; carga laboral; personal de salud

## Abstract

Work overload in healthcare personnel represents a critical problem that affects both the physical and psychological health of workers and the quality of medical care. The objective of this systematic review was to identify the effects of workload on the health of healthcare personnel, through an exhaustive review of the literature. The methodology is based on a scientific review, selecting 36 studies published between 2020 and 2024. The results indicate that, in the physical field, the most frequent problems related to work overload include musculoskeletal disorders, chronic fatigue and sleep disturbances, while in the psychological field, work stress, burnout syndrome, anxiety and depression stand out. Geographically, Latin America presented the largest number of studies, which show that the pandemic exacerbated these effects due to the increase in workload, healthcare pressure and fear of contagion, which revealed the structural deficiencies of health systems. . . Therefore, it is essential to implement preventive strategies that help reduce the impact of these factors and mitigate the effects of work overload on health personnel

**Keywords:** Mental health; physical health; workload; health personnel

## Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los profesionales de la salud constituyen la columna vertebral de un sistema de salud en funcionamiento, son una pieza clave para el bienestar de la sociedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Por dicha razón su salud representa un factor fundamental, en especial cuando se ve influenciada por los riesgos asociados a su entorno laboral.

Los trabajadores de la salud son todas aquellas personas que desempeñan actividades laborales cuyo objetivo principal está orientada a promover y mejorar la salud de la sociedad. Este grupo incluye médicos, enfermeros, personal de partería, técnicos de laboratorio, técnicos de salud, cuidadores personales, agentes de salud comunitarios, practicantes de medicina tradicional, así como trabajadores encargados de la gestión y el apoyo en el ámbito sanitario como el personal de limpieza, conductores, administradores hospitalarios, trabajadores sociales, entre otros que realicen actividades relacionadas con la salud (OMS, 2022).

Todos y cada uno de estos profesionales enfrentan desafíos constantes para garantizar un servicio de calidad. En un contexto crítico, como fue la pandemia del COVID-19, los trabajadores de este sector han tenido que adaptarse a una nueva realidad, marcada por la intensificación de las condiciones laborales. Esta situación los ha expuesto aún más a enfrentarse a estresores laborales intensos como son; las largas jornadas de trabajo, la sobrecarga laboral, las estrictas medidas de seguridad, la necesidad constante de concentración y vigilancia, la escasez de equipamiento entre otros factores, que han puesto en riesgo su salud física y mental (Ybaseta y Becerra, 2020).

En este sentido, podemos destacar que los profesionales de la salud enfrentan una serie de riesgos constantes en su labor diaria. Esta situación se ve intensificada a partir de la pandemia, sobre todo en países con recursos económicos bajos, ya que varios países no tuvieron los medios y recursos necesarios para cubrir estas necesidades. Con esta crisis se evidenció las precarias condiciones laborales que enfrentan los profesionales de la salud y cómo esta afecta negativamente su capacidad para brindar atención de calidad.

Además de la pandemia, existen varios factores como el avance de la tecnología, el envejecimiento prematuro de la población y la aparición de nuevas enfermedades, entre otros que han contribuido a un notable incremento en la carga laboral de los profesionales de la salud. Estas condiciones han exigido mayor esfuerzo y dedicación durante su jornada laboral, intensificando así su desempeño diario.

En este contexto, la sobre carga laboral se ha convertido en un problema creciente para el sector salud, afectando de tal forma la calidad del servicio como la salud de los trabajadores. Este fenómeno se define como la acumulación excesiva de tareas psicofísicas a los que se ve sometido un trabajador durante su jornada laboral (Fuentes et al., 2022).

Esta condición es impulsada por varios factores como horarios extensos, manejo de situaciones difíciles con los pacientes, tiempos cortos en las consultas médicas, diferentes tipos de contratación, la presión constante de cumplir con un mínimo de consultas al día, la demanda emocional que implica el cuidado de pacientes en situaciones críticas, la insuficiencia de personal y recursos materiales. Estos factores conllevan a sentir altos niveles de estrés, frustración e incluso pueden llegar a presentar enfermedades mentales o físicas (Fuentes y Correa, 2022).

A nivel mundial, la sobrecarga laboral afecta aproximadamente a un 50% del personal de salud. Según un informe emitida por la OMS, refiere que trabajar en exceso ha sido responsable de 745000 muertes relacionadas con accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardíacas. Estas cifras demuestran que una tercera parte de la morbimortalidad estimada total está relacionada con las condiciones de trabajo, siendo las jornadas laborales prolongadas uno de los principales factores de riesgos asociados a padecer enfermedades ocupacionales. Además, indican que los factores que más afectan al personal sanitario incluyen las altas demandas emocionales, los horarios rotativos, el trabajo nocturno y la violencia ejercida por los pacientes o sus familiares (OMS, 2021b).

Los efectos de la sobrecarga laboral son diversos y profundos, afectan tanto la salud física como psicológica del personal de salud. Por un lado, entre las consecuencias físicas podemos describir a los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga, los problemas cardiovasculares o las alteraciones del sueño. En cambio, en el ámbito psicológico se pueden manifestar síntomas de ansiedad, depresión y en casos extremos el síndrome de burnout (Gallardo, 2021).

A pesar de la relevancia del tema, no existen estudios integrales que analicen de manera sistemática el impacto de la sobrecarga laboral en el personal sanitario. Si bien algunas de las investigaciones han abordado desde un enfoque específico, por lo que requiere un estudio que permita comprender mejor esta problemática y pueda proponer soluciones efectivas. Es por ello que, este artículo tiene como objetivo sintetizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de la sobrecarga laboral en la salud física y psicológica en el personal sanitario, con el propósito de identificar patrones comunes, brechas de investigación y posibles estrategias de mitigación para mejorar la productividad laboral.

#### Sobrecarga laboral

En cualquier ámbito laboral, el trabajador debe poner en funcionamiento procesos tanto físicos como mentales para desempeñar sus actividades. Estos mecanismos son los que determina la carga de trabajo, lo cual, según García y Del Hoyo (2002), lo definen como “El conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se somete el trabajador a lo largo de su jornada laboral” (p.5).

Por lo tanto, la sobrecarga laboral hace referencia a un exceso de actividades que el trabajador realiza durante un periodo determinado. Es decir, la sobrecarga laboral ocurre cuando el trabajador percibe tareas que exceden de sus habilidades y los recursos disponibles para que pueda cumplirse de manera exitosa y en un periodo de tiempo establecido.

En términos individuales, cuando hablamos de carga física según Lucero (2010), como lo cita Del Valle (2021). La carga física es “el conjunto de actividades que requiere un esfuerzo físico a lo largo de su jornada laboral, y que inciden directamente con las acciones que realiza el trabajador y que requiere de mucha concentración y precisión” (p.5).

Por otra parte, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España (INSHT, 2017), citado por Del Valle (2021) la carga mental lo define como “todo tipo de actividades donde el trabajador sobre exige su mente por las largas horas de análisis y concentración a las que se ve expuesto durante la jornada de trabajo, por lo tanto, la carga mental tiene que ver con la complejidad de la actividad y la cantidad de tiempo para ejercerla, provocando que se disminuya la calidad del trabajo” (p. 5).

En la realidad laboral, no se encuentran trabajos puramente físicos ni trabajos puramente mentales, sino que, en cualquier tipo de actividad, ambos aspectos son indispensables y están presentes. Sin embargo, cuando la actividad requiere de esfuerzo físico, el factor predominante será el trabajo físico o muscular como tal, por lo contrario, cuando en una

actividad se requiera mayor esfuerzo intelectual se precisará un trabajo mental (García y Del Hoyo, 2002).

En el ámbito del área de salud, esta realidad laboral es clara, ya que un profesional de este sector requiere de un esfuerzo físico como intelectual para el desempeño de sus funciones. Por un lado, las actividades que requiere de esfuerzo físico, como es el caso de la movilización de los pacientes, el manejo de equipos médicos o la realización de procedimiento y por otro, la constante necesidad de tomar decisiones rápidas, procesar información y mantener un alto nivel de concentración y alerta. Estos procesos cuando son prolongados pueden llevar a una sobrecarga laboral, contribuyendo a problemas de salud para el personal.

La sobre carga laboral puede ser de dos tipos; cuantitativa o cualitativa. La sobre carga cuantitativa se define como la cantidad de trabajo que tiene una persona en un periodo de tiempo; por lo contrario, la sobrecarga cualitativa hace referencia al exceso de tareas repetitivas, complejas y carentes de variedad. Desde un punto de vista psicológico, la sobrecarga cuantitativa está asociada a la insatisfacción laboral, la tensión y la baja de opinión y, por otro parte, la sobrecarga cualitativa estará asociada a la depresión, la irritación, la insatisfacción laboral y los trastornos psicósomáticos (García y Del Hoyo, 2002).

Todos estos factores pueden tener un impacto negativo en la salud de los trabajadores. Por ello, es necesario explorar las teorías y modelos que abordan este fenómeno desde diferentes perspectivas.

Teorías y modelos relacionados con la sobrecarga laboral

- Teoría del estrés laboral karasek

Esta teoría también es conocida como el modelo de Demanda-Control, desarrollada por el psicólogo Robert Karasek en 1979, quien sustenta que la relación entre las demandas de trabajo y el control que los empleados tienen sobre su labor afecta tanto a la salud física como mental del individuo (Noguera et al., 2020).

Este modelo presenta 2 dimensiones de estudio, uno de ellos es la dimensión de demandas laborales que engloba al ritmo de trabajo y las exigencias contradictorias; y, por otro lado, la dimensión de control, que incluye al margen de autonomía (posibilidad que tiene el trabajador de controlar sus propias actividades y tomar decisiones sobre su trabajo) y al desarrollo de habilidades (grado de desarrollo de aprendizaje, creatividad o trabajo variado) (Portocarrero, 2024).

Según Karasek el estrés tiene mayor probabilidad cuando las demandas laborales son demasiado altas y el control es bajo, por lo que menciona que si existe un control alto y bajas o moderadas exigencias no afectará la salud de los trabajadores. (Noguera et al., 2020).

En el caso del personal de salud, esta condición se agrava debido a la limitada capacidad de decisión y a la falta de autonomía para priorizar actividades durante situaciones de emergencia.

- Teoría del desgaste profesional (burnout)

El síndrome de Burnout aparece por primera vez en la literatura en el año 1974 cuando el Dr. Herbert Freudenberger lo introdujo en un estudio exploratorio, año más tarde en 1976 la psicóloga social Christina Maslach como protagonista empezó estudiar dicho tema a fondo, en el que afirma que es un síndrome de agotamiento emocional, cinismo e insatisfacción personal que presenta una persona cuando agota sus recursos emocionales para seguir con sus actividades laborales (Baldeón et al., 2023).

Este síndrome se caracteriza por tres dimensiones:

1.- El agotamiento emocional: Este componente se refiere a la sensación de sentirse sobre exigido por el trabajo, con insuficientes recursos emocionales y físicos, con incapacidad para realizar las labores diarias, debido a la fatiga profunda y a la falta de energía que experimenta el empleado por el exceso de trabajo y los conflictos personales que presenta (Baldeón et al., 2023).

2.- Despersonalización o cinismo: esta dimensión implica actitudes negativas, de insensibilidad y apatía hacia los clientes, colegas o el trabajo en general, en respuesta al agotamiento emocional excesivo. El individuo tiene una tendencia a reaccionar negativamente y se vuelve insensible y deshumanizado con sus compañeros de trabajo, lo que puede llevar a una disminución del desempeño y una mala interacción laboral (Baldeón et al., 2023).

3.- Falta de realización personal o ineficiente: Aquí se halla los sentimientos de incompetencia, falta de logros y se observa una baja productividad en el trabajo. Los empleados sienten que sus esfuerzos no son valorados, que no hacen una contribución significativa, lo que conlleva una baja autoestima. Esto se intensifica cuando existe la ausencia de recursos físicos, falta de apoyo social o de oportunidades para el desarrollo profesional (Baldeón et al., 2023).

Todas estas dimensiones se ven influenciadas dentro del ámbito sanitario por su alta exposición a las interacciones humanas en un contexto de sufrimiento y urgencia que manifiestan los pacientes.

- Teoría síndrome de la fatiga crónica

Este síndrome se caracteriza por presentarse por más de seis meses, se acompaña de otros síntomas que no se recupera con el descanso. Es una patología presente en gran parte de los trabajadores que están expuestos a sobrecarga laboral, como es el caso del personal sanitario (Cantos, 2019).

Según Cantos (2019) con base en los datos obtenidos de una revisión sistemática real, obtuvo la siguiente información en cuanto a las causas y consecuencias de Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), en el que menciona que de los estudios analizados:

“El 80 % indica que esta patología es causada por las horas extenuantes de trabajo, por los horarios rotativos, sobrecarga laboral, ambiente tóxico, que generan en el profesional, síntomas que van desde el agotamiento físico, mental y emocional hasta relaciones conflictivas interpersonales el 20 % lo atribuye a otros factores como burnout, fatiga, enfermedades de origen inmunológico-psicológico entre otras” (p.138).

- Teoría del Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa de Siegrist.

Esta teoría fue propuesta por Johannes Siegrist y se centra en la relación del esfuerzo que invierte un individuo en su trabajo y la recompensa que recibe a cambio, es decir se relaciona con la reciprocidad del intercambio en la vida laboral.

Por lo que, un alto nivel de esfuerzo sin recibir recompensa experimenta un mayor nivel de estrés, esto debido a la percepción de que sus esfuerzos no son valorados ni compensados (Martínez, 2022).

El autor Tirado et al. (2022) en su investigación según la teoría Siegrist plantea un componente estructural extrínseco y componente personal intrínseco, el cual enuncia 3 apartados.

“1.- Sí existe un desequilibrio en el «componente extrínseco» (esfuerzo > recompensa), se producirán efectos adversos sobre la salud y el bienestar de los trabajadores; 2.- Un nivel alto de «esfuerzo intrínseco» («Sobre implicación») provocará un intercambio no recíproco en el que el trabajador aporta y espera más de lo habitual; 3.- Si ambos componentes, extrínseco e

intrínseco, actúan en la misma dirección, las afecciones sobre la salud y el bienestar serán más potentes” p. 94.

Es decir que a largo plazo este desequilibrio puede afectar la salud general de los trabajadores aumentando el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el estrés.

- Teoría de las demandas y recursos laborales

Esta teoría hace referencia al desequilibrio que existe entre las demandas de trabajo y los recursos que ofrece la empresa o institución. Este modelo es relevante en el personal de salud, ya que una de las deficiencias más destacables en este sector son los recursos insuficientes, lo cual agrava el impacto de la sobrecarga laboral (Acosta-Romo et al., 2022).

Impactos en la salud física y psicológica del personal sanitario.

Los trastornos físicos son aquellas patologías que afectan al cuerpo de una persona, estas pueden manifestarse a través de síntomas físicos como: dolor, debilidad, fatiga en otros que puede afectar los músculos, huesos, articulaciones, el corazón entre otros sistemas celulares de nuestro cuerpo (OMS, 2021, a).

En cambio, los trastornos psicológicos se caracterizan por alteraciones a nivel cognitivo, emocional o comportamental de un individuo, que puede desencadenar en angustia, depresión, ansiedad o estrés (OMS, 2021, b).

La sobrecarga laboral afecta negativamente la calidad de vida. Dedicar varias horas de trabajo a la semana puede resultar un riesgo importante para la salud física como psicológica de los trabajadores, incluso cuando sea una actividad de su agrado y se disfrute de lo que se hace. Desde un punto de vista psicológico, el exceso de trabajo se asocia con el estrés, la ansiedad y la falta de confianza en uno mismo, pero sobre todo con la insatisfacción mental y física (Peña et al., 2022).

A nivel físico, la sobrecarga laboral puede causar trastornos musculoesqueléticos como dolores de columna, brazos o piernas producto de posturas prolongadas o movimientos repetitivos que realizan durante su jornada laboral. Además de alteraciones del sueño, fatiga crónica y enfermedades cardiovasculares debido al estrés constante al que se encuentran sometidos y a la falta de equilibrio entre la demanda laboral y el bienestar personal (Jiménez, 2021).

A nivel psicológica, en cambio, puede causar; estrés crónico, ansiedad, depresión y en peor de los casos Síndrome de Burnout, todo esto producto de la presión constante por atender a pacientes en situaciones críticas o por jornadas extensas sin tiempos de descanso o por turnos rotativos y nocturnos (Peña et al., 2022).

Contexto laboral específico del sector sanitario.

La sobrecarga laboral en el sector sanitario es un problema global. Según datos de la OMS entre el 2000 y 2016, se registraron un aumento en un 42 por ciento de defunciones por cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares a causa de jornadas laborales prolongadas, la mayoría correspondientes a personas que habían trabajado 55 horas o más a la semana (OMS, 2022).

En Ecuador de acuerdo con el código de trabajo, la jornada laboral es de 8 horas diarias, es decir un total de 40 horas a la semana. Si el trabajador sobrepasa estas horas, se considera que realiza horas suplementarias o extraordinarias (Loayza et al., 202).

En un estudio de tipo descriptiva acerca de la sobrecarga laboral y desgaste físico en el profesional de enfermería destaca que el promedio de jornada laboral sobrepasa de las 52 horas tomando en cuenta un mínimo de 44 horas y un máximo de 96 horas. Además, de que existe un porcentaje de 17 de profesionales que realizan trabajos suplementarios, conllevando

a 12 horas en promedio y el 9,1 emplean su horario libre en cursos extras, estudio de otras carreras, posgrados dedicando 11 horas en promedio (Vallejos, 2022).

La carga de trabajo en el área de salud se da por la alta demanda de atención de pacientes que tiene el profesional y no cuenta con apoyo suficiente para cubrir dicha demanda. En este sector el personal es más susceptible al desgaste profesional debido a la complicada relación que puedan tener con los pacientes, por la falta de agradecimiento, el conflicto de rol, la confusión, los limitados medios de apoyo o la sobrecarga de trabajo (Vallejos, 2022).

Diversas condiciones pueden desencadenar en riesgos para la salud de los profesionales de salud, en especial cuando proviene de una inadecuada administración y organización institucional. Esta deficiente estructura organizacional puede incrementar la posibilidad de padecer accidentes laborales facilitando la aparición de enfermedades profesionales, que puede tener un impacto alto en la salud del personal. Además de presentar consecuencias graves para la salud física y mental de los trabajadores, también puede generar ausentismo laboral, dificultan en las relaciones interpersonales entre compañeros o entre profesionales y pacientes, así como la disminución en la calidad de atención perjudicando el servicio de salud.

## Material y métodos

Este estudio se basa en una revisión sistemática de la literatura científica existente sobre el impacto de la sobrecarga laboral en la salud física y psicológica del personal sanitario. Para garantizar la rigurosidad del estudio se guio de las recomendaciones que establece la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Al aplicar esta guía asegura que los resultados cuenten con criterios de calidad además de facilitar la integración de la información y sintetizar los hallazgos encontrados (Asar, et al., 2016).

La investigación se aparta del paradigma subjetivo interpretativo que tiene como intención caracterizar la fenomenología de la investigación con base en la exploración sistemática de la literatura y mediante estudios sujetos de investigación previamente segmentados con relevancia y pertinencia científica. Se aplicará el método documental de análisis de fuentes secundarias, artículos científicos, revisiones previas y reportes relacionados con la sobrecarga laboral y sus efectos en la salud del personal sanitario.

Se establecieron artículos publicados en revistas científicas como; Scopus, Scielo, Web of Science, Direct Science y Google académico. Los términos específicos para la búsqueda fueron combinados con operadores booleanos (AND y OR), tales como "Sobrecarga laboral" AND "salud física" OR "trastornos musculoesqueléticos", "Estrés laboral" AND "síndrome de burnout" OR "ansiedad" OR "depresión", y "Personal sanitario" AND "impacto" OR "consecuencias de la carga laboral".

Los criterios de inclusión fueron artículos enfocados en el tema de investigación realizados en los últimos 5 años (2020-2024) publicados en inglés y español, enfocados en médicos, enfermeros, técnicos y otros profesionales del sector sanitario.

Se excluye artículos duplicados, investigaciones que no especifican efectos sobre la salud física o psicológica, investigaciones realizadas en otros campos laborales y estudios sin acceso completo.

Posterior a su selección, se extrae y se analiza los datos más relevantes de cada estudio, registrando información como autores, año de publicación, revista donde se publica, diseño

metodológico, tamaño de muestra, objetivo del estudio y principales hallazgos sobre efectos de la sobrecarga laboral en la salud física y psicológica del personal de salud.

Para el análisis de los resultados, se realizó de manera descriptiva y narrativa, identificando tendencias, patrones y vacíos en la literatura.

## Resultados

La búsqueda arroja un total de 50 artículo que fueron procesados según la metodología descrita, a partir de la búsqueda inicial. Tras eliminar 5 artículos duplicados y 1 artículo del que no se tiene acceso, se procedió al cribado de títulos y resúmenes, donde 4 artículos fueron descartados por no cumplir con los criterios de inclusión. Finalmente, se incluye 40 artículo en revisión de texto completo, de los cuales 36 cumplen con los criterios de elegibilidad.

A continuación, se presenta una matriz de congruencia para recopilar los datos más relevantes.

Tabla 1  
Matriz de revisión de artículos científicos

Nro	Autor	Titulo	Revista	Volumen	Numero	Año	Pagina	resumen	Palabras clave	Temáticas abordadas	Idea central	URL

Fuente: Elaboración propia

### Síntesis de hallazgos

En esta revisión sistemática se incluyeron 36 estudios enfocados en la sobrecarga laboral del personal sanitario. Aunque la mayoría de los estudios no aborda de manera directa y específica el impacto sobre la salud física y psicológica, los hallazgos destacan varias condiciones laborales que pueden influir en estos aspectos.

De los 36 artículos publicados entre el 2020 y 2024, el 67% correspondía a estudios cuantitativos, el 33% correspondía a estudios cualitativos. La mayoría de los estudios se realizaron en América Latina (25 estudios), destacándose países como, Ecuador, Brasil y Colombia con el mayor registro de artículos encontrados. Seguido de Europa (6 estudios), en Asia (4 estudios) y América del Norte (1 estudio). Los profesionales más analizados fueron los enfermeros y médicos.

Tabla 2  
Distribución geográfica de artículos revisado

Continente	Cantidad de artículos
América latina	25 artículo
Europa	6 artículos
Asia	4 artículos
América del norte	1 artículos
Total	36 articulo

Fuente: Elaboración propia

Factores asociados con la sobre carga laboral

Dentro de los estudios analizados se destacan que los factores que afectan significativamente la salud y el bienestar de los empleados están estrechamente relacionados con los componentes organizacionales, estructurales y sociales. Entre estas, se mencionan a las demandas excesivas de trabajo, la falta de recursos materiales y humanos, las jornadas extensas que superar las 12 horas diarias, la presión por cumplir nuevos objetivos, la mala distribución de actividades, los turnos nocturnos y rotativos. Además, de factores externos como fue la pandemia del COVID-19.

- Impacto en la salud física

A nivel físico, los principales problemas identificados en el personal sanitario fueron los trastornos músculo esqueléticos, los cuales afectan especialmente la región lumbar, cervical y la zona del cuello. Estas afecciones se ven relacionados con la adopción de posturas prologadas, la carga física excesiva y la falta de descanso durante su jornada laboral. Un estudio realizado en una Unidad de Cuidados Intensivos se evidenció que el 79% del personal experimento molestias osteomusculares con alta incidencia en dolor de espalda baja y en la espalda superior. Estas molestias fueron atribuidas a la alta carga física derivada del manejo de pacientes, la falta de ergonomía en los espacios laborales y a la falta de descanso, lo que llevo a los trabajadores a solicitar incapacidades médicas, debido a que impedían el cumplimiento de sus funciones.

Otro aspecto significativo son los síntomas cardiovasculares, estos suelen darse como consecuencia del estrés laboral, las largas jornadas de trabajo y la falta de actividad física. Entre las afecciones más frecuentes se encuentran las arritmias, la fatiga crónica y la hipertensión arterial, todas estas asociadas a las exigencias propias del entorno laboral.

Además, otros factores importantes que afectan la salud física del personal sanitario son los trastornos del sueño como el insomnio y la somnolencia diurna. Estos problemas están relacionados con los turnos nocturnos y las jornadas laborales extensas que alteran los ritmos circadianos y dificulta la recuperación física del personal.

Tabla 3

Factores asociados a los trastornos físicos que padecen el personal de salud

Trastorno Físico	Factores Asociados
Dolor musculoesquelético	Posturas prolongadas, carga física excesiva
Síntomas cardiovasculares (Hipertensión arterial)	Estrés prolongado, falta de actividad física
Alteraciones del sueño	Turnos nocturnos, jornadas prolongadas
Fatiga crónica	Falta de descansos adecuados, presión laboral

Fuente: Elaboración propia

- Impacto en la salud Psicológico



A nivel psicológico, la sobrecarga laboral tiene efectos devastadores sobre la salud mental de los trabajadores, un efecto notable es el estrés laboral crónico, el cual se produce cuando los empleados se encuentran expuestos a alta presión y no pueden hacer frente a esta situación, como fue la pandemia del COVID-19.

Otro factor ampliamente documentado es el síndrome de burnout o conocido como el síndrome de agotamiento profesional. Este factor se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la eficacia personal. En el sector sanitario este síndrome es causada por la exposición constante del trato de pacientes en estados graves, de sufrimiento y muerte lo que afecta no solo el rendimiento, sino también la calidad de cuidado, esto en especial se manifiesta en áreas críticas.

De igual manera la ansiedad y la depresión son trastornos comunes vistos en los profesionales de la salud. Un claro ejemplo es la situación sanitaria global, como ocurrió durante la pandemia de COVID-19, en donde la incertidumbre de la situación generaba caos, preocupación y miedo al contagio de los profesionales y de la salud de sus familiares.

La disminución de la satisfacción laboral y la pérdida de motivación puede ser otra consecuencia que desencadena la sobrecarga laboral. El personal que sufre de estrés crónico y agotamiento tiene más probabilidad de afectar su productividad y su compromiso en la atención de los pacientes perjudicando de tal forma la calidad del servicio de salud.

Tabla 3  
Factores asociados a los trastornos psicológicos que padecen el personal de salud

Trastorno Psicológico	Factores Asociados
Estrés laboral	Sobrecarga laboral, presión por resultados
Ansiedad	Incertidumbre, falta de recursos
Burnout	Jornadas largas, falta de reconocimiento
Depresión	Turnos rotativos, aislamiento social

Fuente: Elaboración propia

#### Correlación entre la Salud Física y Psicológica

De los artículos investigados se evidenció que existe más información de la sobrecarga laboral en la salud psicológica, en comparación con la salud física. Sin embargo, entre ambos factores tienden a relacionarse, debido a que cuando el personal de salud manifiesta estrés crónico tiende a presentar problemas de origen físico, por ejemplo, el estrés, la depresión o la ansiedad derivados de las largas jornadas de trabajo, la presión constante y la carga emocional del cuidado de los pacientes puede desencadenar en dolores cervicales, lumbares, alteración del sistema cardiovascular o empeoramiento de la calidad de sueño, mientras que una persona con problemas de fatiga crónica o molestias físicas puede contraer problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión o el síndrome de burnout

#### Consecuencias en la calidad de atención

Según los artículos analizados un aspecto importante a tomar en cuenta es que los profesionales de la salud que están expuestos a altas cargas laborales manifiestan

agotamiento extremo y estrés elevado que no únicamente afecta la salud de los mismos, sino también perjudica la calidad de atención de los pacientes, debido a que tienen menor capacidad para ofrecer una atención adecuada y pueden cometer errores durante su atención.

## Discusión

De los 36 artículos analizados se evidenció que la sobrecarga laboral en el personal sanitario no solo tiene un impacto significativo en la salud de los trabajadores sino también, afecta la calidad de atención brindada a los pacientes. En cuanto a la salud de los trabajadores, se destacan problemas como trastornos músculo-esqueléticos, estrés laboral, síndrome de burnout y trastornos del sueño los cuales han perjudicado de manera crucial su salud tanto física como psicológica. Por otro lado, en cuanto a la atención de los pacientes este se ve comprometida e incide de manera negativa en la condición clínica de los pacientes, lo que resalta la importancia de abordar este problema para garantizar el cuidado del personal sanitario como la calidad del servicio.

Los hallazgos destacan, que tras la situación global como fue la pandemia del COVID-19, la situación en los establecimientos de salud se ha visto perjudicados significativamente, en especial el personal de salud quienes están expuestos a varios factores de riesgos como altas cargas laborales, turnos extensos y nocturnos, estrés constante por contagio, alta presión laboral los cuales han perjudicado su bienestar y salud.

Geográficamente, la mayoría de los artículos analizados fueron realizados en América Latina, lo cual destaca que el sistema de salud enfrenta varios desafíos, resaltando a la falta de recursos humanos y materiales como fuente principal de este problema de salud.

La sobrecarga laboral implica una exigencia tanto física como mental. En el ámbito físico, los trastornos músculo-esqueléticos fueron los problemas más reportados en los profesionales de la salud. En un estudio analizado por Fan et al., (2022), donde evaluaron la carga de trabajo en 22 cirujanos, en el cual evidenciaron que la zona del cuello, los hombros, la parte superior e inferior de la columna son los sitios más comunes de dolor y malestar durante las cirugías, esto debido a las posturas incómodas y a los altos niveles de actividad muscular que requiere los profesionales. Del mismo modo, en otro estudio de Del valle (2022) destaca que la carga sostenida de un mismo peso durante varias horas puede generar fatiga, cansancio y la aparición de lesiones musculares en los trabajadores, ya que este tipo de posturas prolongadas generan sobrecarga en las extremidades, afectando de tal forma la salud física de los trabajadores.

Por otra parte, en un ámbito psicológico, los problemas más frecuentes fueron el síndrome de burnout, la ansiedad, depresión, el estrés laboral y los trastornos del sueño. Durante la pandemia, estos síntomas se intensificaron debido al temor de contagio y a la sobrecarga emocional que presentaban. En un estudio realizado en Brasil por Cantos et al. (2023) Menciona que las largas jornadas de trabajo, el descuido de las medidas de seguridad y la alta presión asistencial contribuyeron significativamente al aumento de la tasa de enfermedades mentales debido al agotamiento emocional que presentaban.

Es ahí la importancia de este tema, marcando la necesidad de implementar estrategias multidimensionales de manera urgente que aborden tanto los riesgos físicos como los psicológicos de la sobrecarga laboral.

## Conclusiones

La sobrecarga laboral representa un desafío crítico en el ámbito de la salud, con impactos significativos en el bienestar físico y psicológico del personal médico y de enfermería. Este fenómeno no solo deteriora la calidad de vida de los profesionales de la salud, sino que también compromete directamente la calidad de los servicios que prestan a los pacientes. Entre las principales consecuencias de las jornadas laborales extensas, la alta demanda asistencial y las condiciones de trabajo inadecuadas, destacan los trastornos músculo-esqueléticos, el estrés crónico, la fatiga extrema, el agotamiento emocional y el desarrollo del síndrome de Burnout, afectando el desempeño y la motivación de los trabajadores sanitarios.

Esta problemática no solo repercute en la salud del personal, sino que también tiene una incidencia directa en la seguridad del paciente. La sobrecarga laboral aumenta el riesgo de errores médicos, reduce la capacidad de concentración y toma de decisiones, e impacta negativamente en la calidad de la atención brindada. Estudios recientes han demostrado que el agotamiento en los profesionales de la salud está relacionado con una mayor frecuencia de eventos adversos en los pacientes, como errores en la administración de medicamentos, diagnósticos incorrectos y omisión de procedimientos esenciales.

Ante esta situación, se hace imprescindible implementar medidas preventivas y estrategias de mitigación que permitan reducir la carga laboral y mejorar las condiciones de trabajo del personal sanitario. Entre las posibles soluciones se incluyen la optimización de turnos laborales, el reforzamiento de plantillas con más personal, la automatización de ciertos procesos administrativos y la promoción de programas de salud ocupacional y apoyo psicológico. La adopción de estas estrategias no solo contribuiría a la protección de la salud mental y física de los profesionales, sino que también garantizaría una atención médica más segura, eficiente y de mayor calidad para los pacientes.

## Referencias bibliográficas

- Acosta-Romo, M. F., Castro-Bastidas, D. A., & Bravo-Riaño, D. F. (2022). Carga laboral en personal de salud asistencial y administrativo en una institución de II nivel en Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 24, 1-9. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/34203/27795>
- Asar, S. H., Jalalpour, S. H., Ayoubi, F., Rahmani, M. R., & Rezaeian, M. (2016). PRISMA; preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 15(1), 68-80. [https://journal.rums.ac.ir/browse.php?a\\_code=A-10-123-2&slc\\_lang=en&sid=1](https://journal.rums.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-123-2&slc_lang=en&sid=1)
- Baldeón, M., Janampa, L., Rivera, J., y Santivañez, L., (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1813-1814. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.378>
- Cantos, G. (2019). Síndrome de fatiga crónica en el personal de la salud en hospitales. *Revista San Gregorio*, (33) 137-146. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.928>

Del Valle Solórzano, K. S. (2021). Sobrecarga laboral por cantidad de pacientes atendidos que influye en la calidad de atención del profesional de enfermería. [Tesis de maestría. Universidad San Gregorio] Repositorio Institucional – Universidad San Gregorio de Portoviejo. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec/handle/123456789/2056>

Fuentes, P. R., Rivera, R. I. R., Gómez, S. A. D., y Gallegos-Torres, R. M. (2022). Síndrome de burnout y sobrecarga laboral de enfermería en el área Covid-19. *ESI Preprints*, 7, 90-90. <https://core.ac.uk/reader/524958700>

Fuentes Sánchez, C., y Correa Ospina, D. (2022). Sobrecarga laboral en el personal asistencial de una institución prestadora de salud enfocada en el servicio de telemedicina de la ciudad de Medellín durante el año 2022. [Tesis de pregrado, Universidad CES]. Repositorio CES. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5977>

Gallardo Molina, L. (2021). Gestión de recursos humanos y sobre carga laboral en el personal de enfermería de un Hospital Nacional de Lima, 2021. [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional – Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68051>

García, O. y Del Hoyo, M. (2002). La carga mental del trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Madrid. <https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>

Jiménez P. (2021). Impacto de la sobrecarga laboral en el servicio de enfermería. [Tesis para el título de especialización en gerencia de los servicios de salud – Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología] Repositorio Institucional. <https://repositorio.umecit.edu.pa/server/api/core/bitstreams/d1fca6cd-ddf6-4ba0-91aa-8e2779106a75/content>

Loayza Torres, G. A., Troya Heras, L. Y. González-Ramón, E. X., & Sánchez Cabrera, L. C. (2022). La sobrecarga y el estrés en el ámbito laboral, analizado desde la óptica del trabajador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3569-3586. DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2485](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2485)

Martínez, E. (2022). Modelos de estrés laboral: funcionamiento e implicaciones para el bienestar psicosocial en las organizaciones. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza- UNAM*, 12(24), 17-28. <https://acortar.link/Gpvr8G>

Noguera, F., Rubio, O., López, J. y Véliz O. (2020). Acercamientos conceptuales a los modelos de riesgos psicosociales para la salud de Karasek y Siegrist en trabajadores de Ecuador. *Polo del conocimiento*, 5 (9), 710. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092689>

Organización Mundial de la Salud (2021a, 8 de febrero). Trastornos musculoesqueléticos. <https://n9.cl/aqby7>

Organización Mundial de la Salud (2021b, 17 de mayo). La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatías isquémica o por accidentes cerebrovasculares. Recuperado el 1 de abril de 2024 de <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

Organización Mundial de la Salud (2021c, 8 de junio). Trastornos mentales. <https://n9.cl/02ihy>

Organización Mundial de la Salud (2022, 7 de noviembre). Salud Ocupacional: los Trabajadores de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health--health-workers>



- Peña - Ponce, D. K., Toala -Pincay, M. Y., & Toala - Pincay, B. A. (2022). Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. *RECIMUNDO*, 6(suppl 1), 29-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878574>
- Portocarrero, V. (2024). Estrés laboral y desempeño del personal en la empresa textil Sídney en Lima, 2022, [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://n9.cl/w9j5g>
- Sebastián García, O. y Del Hoyo Delgado A. (2002). Carga Mental del trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>
- Tirado, G., Rodríguez-Cifuentes, F., Llorente-Alonso, M., Rubio-Garay, F., Topa, G., y López-González, M. (2022). Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y quejas subjetivas de salud: Un modelo de mediación moderada con profesionales sanitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 13(2), 93 -103. <https://www.rips.cop.es/pdf/art592022.pdf>
- Vallejos Romero, A. (2022). Revisión bibliográfica: Sobrecarga laboral y desgaste físico en el personal de enfermería. [Tesis para obtener el bachiller en enfermería - Universidad Santo Toribio de Mogrovejo] Repositorio Institucional – Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/5325>
- Ybaseta-Medina, J., y Becerra-Canales, B. (2020). El personal de salud en la pandemia por COVID-19. *Revista Médica Panacea*, 9(2), 72-73. <https://www.revistas.unica.edu.pe/index.php/panacea/article/view/322/453>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.