

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL  
DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL  
CONSULTORIO DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE  
SEGURIDAD SOCIAL DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ.”**

MARIANA BALCÁRCEL RUÍZ

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, SEPTIEMBRE 2024

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL DE  
ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CONSULTORIO DEL  
INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL  
DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ.”**

MARIANA BALCÁRCEL RUÍZ  
Carné 200416200

ASESORA: MAGÍSTER MARÍA EUGENIA DE LEÓN JOACHÍN  
REVISORA: LICENCIADA IRMA YOLANDA VALLEJOS HIDALGO

Tesis

*Presentada ante las Autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*

*Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería*

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE 2024**



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)  
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA  
 6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392  
 E-mail [direccioneneg@gmail.com](mailto:direccioneneg@gmail.com) Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS TITULADO


**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CONSULTORIO DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ.”**

Presentado por la estudiante: Mariana Balcárcel Ruíz  
 Camé: 200416200  
 Trabajo Asesorado por: Magister María Eugenia De León Joaquín  
 Y Revisado por: Licenciada Irma Yolanda Vallejos Hidalgo

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los ocho días del mes de octubre del año dos mil veinticuatro.

*Rafael Antonio Martínez Ruano*  
 Magister Rafael Antonio Martínez Ruano  
 DIRECTOR



Vo.Bo.

*Alberto García González*  
 Dr. Alberto García González  
 Decano en funciones





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala  
Unidad de Tesis



Guatemala, 7 de octubre de 2024

Enfermera Profesional  
Mariana Balcárcel Ruíz  
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:


**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE  
LABORA EN EL CONSULTORIO DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE  
SEGURIDAD SOCIAL DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ.”**

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,


**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

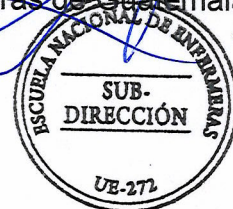
  
Magíster Enma Judith Porras Marroquín  
Coordinadora  
Unidad de Tesis

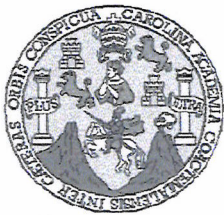


c.c. archivo

Vo.Bo.

  
Magíster Bárbara Evelyn Anleu Pérez  
Sub Directora Escuela Nacional  
de Enfermeras de Guatemala





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 7 de octubre de 2024

Profesores  
UNIDAD DE TESIS  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala  
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

Mariana Balcárcel Ruíz

Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

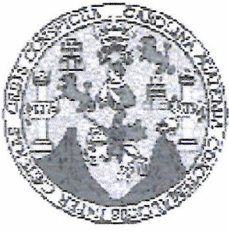
**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE  
LABORA EN EL CONSULTORIO DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE  
SEGURIDAD SOCIAL DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ.”**

Del cual el autor se hace responsable por el contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.

  
AUTOR

  
Magíster María Eugenia De León Joaquín  
ASESORA

  
Licenciada Irma Yolanda Vallejos Hidalgo  
REVISORA



## RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## DEDICATORIA

**A DIOS:** Gracias por abrirme las puertas hacia nuevas oportunidades, darme valor para continuar y no soltar mi mano.

**A mis padres:** Por todo su amor, gracias por darme la vida y por hacer de mi la persona que soy.

**A mi hijo:** FERNANDO JAVIER, que mi esfuerzo y dedicación te motiven siempre a cumplir tus sueños y metas, eres mi mejor bendición, te amo hijo.

**A mi esposo:** CARLOS FERNANDO: gracias por tu amor, paciencia, y apoyo incondicional, por estar animándome siempre para no rendirme, te amo.

**A mis hermanos:** Gracias por estar siempre y por su apoyo incondicional, los amo.

**A mis amigas:** NICTÉ VASQUEZ: por su apoyo incondicional y animarme a seguir adelante y MARTHA ESTRADA: gracias por su amistad y apoyo espiritual, Dios le bendiga.

**A: M.A.** María Eugenia De León y M.A. Enma Judith Porras: gracias por su apoyo incondicional, por creer en mí y por motivarme siempre a terminar lo que un día empecé. Dios les bendiga siempre.

**A:** Licda. Irma Yolanda Vallejos Hidalgo; gracias por su apoyo incondicional.

**A: Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala y Universidad de San Carlos de Guatemala,** por ser parte de mi formación profesional.

## ÍNDICE

RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	3
2.1 Antecedentes del problema	3
2.2 Definición del problema	8
2.3 Planteamiento del problema	8
2.4 Delimitación del problema	8
2.4.1 Ámbito geográfico	8
2.4.2 Ámbito institucional	8
2.4.3 Ámbito personal	9
2.4.4 Ámbito temporal	9
III. JUSTIFICACIÓN	10
IV. OBJETIVOS	13
4.1 Objetivo general	13
4.2 Objetivos específicos	13
V. MARCO TEÓRICO	14
5.1 Práctica	14
5.1.1 Tipos de prácticas	14
5.2 Autocuidado	15
5.2.1 Actividades de autocuidado	16
5.2.1.1 Dieta saludable	16
5.2.1.2 Cuidados del Sueño	20
5.2.1.3 Higiene personal	21
5.2.1.4 Higiene bucal	21
5.2.1.5 Recreación y ejercicio	22
5.2.1.6 Aprendizaje de autocuidado	22
5.2.1.6.1 Autocuidado físico	22
5.2.1.6.2 Autocuidado social	23
5.2.1.6.3 Autocuidado mental	23
5.2.1.6.4 Autocuidado espiritual	23
5.2.1.6.5 Autocuidado emocional	23
5.3 Enseñanza del autocuidado	24
5.4 Enfermería	25
5.4.1 Personal de enfermería	25

5.5	Modelo de enfermería	26
5.5.1	Modelo de Dorothea Orem	26
5.5.2	Teoría del déficit del autocuidado	26
VI.	MATERIAL Y MÉTODOS	31
6.1	Tipo de estudio	31
6.2	Unidad de análisis	31
6.3	Población	32
6.4	Definición y operacionalización de las variables	33
6.5	Descripción de las técnicas y procedimientos e instrumentos	33
6.6	Alcances y límites de la investigación	35
6.6.1	Criterios de Inclusión	35
6.6.2	Criterios de Exclusión	35
6.7	Aspectos éticos aplicados en la investigación	34
VII.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	38
VIII.	CONCLUSIONES	52
IX.	RECOMENDACIONES	53
X.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
	ANEXOS	56

## RESUMEN

El presente estudio titulado prácticas de autocuidado del personal de enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz. Tiene como objetivo describir las prácticas que este personal realiza para cuidar su salud. Estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo y corte transversal. Para recabar la información que permitiera describir los conocimientos del personal de enfermería, se elaboró como instrumento un cuestionario, con 14 preguntas, basadas en los indicadores de la variable. Para verificar si la metodología planteada permitía alcanzar los objetivos propuestos y si las preguntas eran entendibles, se realizó un estudio piloto, con el cual se pudo determinar la necesidad de re estructurar 2 preguntas. La técnica para recabar la información fue el uso de la plataforma de Google Forms, en el cual se diseñó el cuestionario y se generó un enlace que fue enviado a los participantes para que respondiera por medios digitales. Los resultados evidencian que efectivamente se debe reforzar los conocimientos y la importancia de la práctica de autocuidado en el personal de enfermería, como también brindarles estrategias necesarias para fortalecer su vida. Una de las conclusiones principales que puede mencionarse, es que el personal de enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz, aunque sabe que es autocuidado, reconoce temas importantes como la alimentación y número de comidas diarias, presenta deficiencia en las prácticas, ya que refieren la falta de tiempo y el factor económico para no cumplir con ellas en su totalidad, poniendo en riesgo su salud y como consecuencia su desempeño laboral.

**Palabras clave: prácticas, autocuidado, personal de enfermería, estilos de vida saludable.**

## I. INTRODUCCIÓN

En las instituciones prestadoras de servicios de salud, el personal de enfermería cumple un papel importante, ya que interactúa con los pacientes en forma directa, las familias y las comunidades. Dentro de un hospital, clínica o centro de salud, proporciona cuidados las 24 horas del día, observa el estado de los pacientes, realiza acciones que le brinden comodidad, administra medicamentos y algo muy importante, los educa en el autocuidado. Concepto definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la capacidad que tiene todo individuo para promover su salud, prevenir enfermedades y hacerles frente, así como a discapacidades que puedan tener.

La teoría del déficit de autocuidado propuesta por Orem define al individuo humano como un organismo biológico, psicológico y en interacción con su medio, con la capacidad de crear, comunicar y realizar actividades beneficiosas para sí y para los demás. Tomando en cuenta lo vertido anteriormente respecto al autocuidado, se hace necesario implementar prácticas de estilos de vida saludable, que ayuden a las personas y en este caso al personal de enfermería a mejorar sus condiciones de salud y vida. (Raile Alligod & Marriner Tomey , 2018)

En la vida laboral diaria del personal de enfermería, surgen situaciones que generan un alto grado de tensión y estrés, mucha responsabilidad y a veces recarga de trabajo, por la escasez de personal de enfermería con que adolecen las instituciones de salud de la región. La adopción de prácticas de estilos de vida saludable como parte del autocuidado, ayudarán grandemente al personal de enfermería a disminuir el estrés laboral, manejar los conflictos de mejor manera y como consecuencia su desempeño será mejor. Por lo anteriormente

mencionado, se realizó el presente estudio que aborda las prácticas de autocuidado en el personal auxiliar de enfermería del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, de Salamá, que realiza, ya que es de suma importancia este tema, porque las personas que trabajan en el cuidado de la salud, necesitan contar con un nivel óptimo de salud, para tener las condiciones físicas, mentales y sociales que les permita desarrollar todas sus actividades y habilidades de forma apropiada. Además, es importante tomar en cuenta que también tienen familia a la cual deben atender y dirigir en su autocuidado.

## II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

### 2.1. Antecedentes del problema

El autocuidado es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica" (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Basado en este concepto, se puede decir que el autocuidado es una cualidad importante que el individuo debe desarrollar para poder hacer frente a todas las circunstancias de la vida, para fortalecer a la familia y comunidades a desarrollarse y progresar en el diario vivir. El personal de enfermería juega un papel importante en la enseñanza del autocuidado, ya que es quien brinda orientación, apoyo y seguimiento a las personas en el proceso de recuperación de la salud, también orienta para que las personas puedan tener hábitos saludables y que esto fortalezca su salud a un nivel óptimo.

Ahora bien, cuáles de estas prácticas son llevadas a la acción por el personal de enfermería, aplicándolas a su vida diaria, favoreciendo su propia salud y a su vez, la de cada persona con la que se relaciona en su entorno familiar y laboral, es lo que se investigó en el presente estudio, considerando que para brindar cuidados de calidad a otras personas también es necesario cuidar de sí mismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su curso titulado "autocuidado para personal de primera línea de respuestas en emergencia" realiza la siguiente descripción: "Las situaciones críticas, como las emergencias y los

desastres, son eventos inesperados, impensables, potencialmente generadores de traumas, donde los recursos de afrontamiento que poseen las personas y las comunidades suelen resultar insuficientes y se tornan necesarios apoyos externos. Los equipos que intervienen en la respuesta también resultan afectados y constituyen una población de riesgo por el gran nivel de exposición, debido a sus tareas esenciales para mitigar los efectos en las personas damnificadas”. (OMS, 2023)

Al pensar en la situación tan especial que es el cuidado brindado por enfermería, surge la interrogante siguiente ¿el personal de enfermería mantiene practicas adecuadas de autocuidado? que favorecen las condiciones adecuadas para hacer frente a la ansiedad, el estrés, la depresión y otras situaciones que a largo plazo conllevan el desarrollo de enfermedades crónicas que afectarían su desarrollo personal y laboral.

El concepto básico desarrollado por Orem del autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo. (Prado Solar, González Reguera, Paz Gómez, & Romero Borges, 2014)

Es por ello que en la actualidad es necesario establecer practicas continuas que ayuden a las personas y en este caso al personal de enfermería a mejorar las condiciones de salud y vida.

Al realizar la revisión de los estudios realizados relacionados con autocuidado en personal de enfermería, se encontró lo siguiente:

Según Blanco (2017) en su tesis doctoral titulada Calidad de vida laboral (CVL) y autocuidado en personal de enfermería asistencial con alta demanda emocional, describe: Muchas variables y factores tanto personales como del entorno juegan un papel a favor y en contra de la CVL. Se requiere por tanto un mayor conocimiento de los mismos a través de investigación y formación específica que contribuyan a la promoción de factores protectores de «autocuidado», y preventivos frente a problemas derivados de la atención prestada. Concluye que es necesario continuar con estudios que amplíen estos y otros aspectos que ayuden a mejorar la CVL, bienestar psicológico, y SC del personal asistencial, puesto que al igual que con toda la literatura vertida en temas como el burnout, a pesar de tantos años dedicados a ello, la investigación no ha dejado de avanzar. En este caso se deberían investigar perfiles y estrategias frente a la FC, y burnout, y potenciar el «autocuidado» (Vidal Blanco, 2017).

Un grupo de estudiantes de Licenciatura en Enfermería, en Chillán, Chile, en el año 2011 realizaron un estudio titulado Autocuidado del profesional de enfermería del Hospital de San Carlos en las dimensiones de alimentación, actividad y reposo, conductas de riesgo, funcionamiento familiar y estrés laboral, donde se concluye que los Profesionales de Enfermería estudiados en esta investigación cuentan con un buen autocuidado en las diversas dimensiones evaluadas, sin embargo en las dimensiones de alimentación y actividad física se encuentran deficientes en relación a los rangos óptimos planteados. (Flores y otros, 2011)

Paredes Flores, Nancy Paola, en su tesis titulada ““el autocuidado en la atención primaria de salud en la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato” en octubre de 2018, Ecuador, donde su objetivo era “Determinar el

potencial de competencias de los docentes y estudiantes de la carrera de Enfermería en la Universidad Técnica de Ambato para la implementación del autocuidado en la atención primaria de la salud, concluyendo en que: Los alumnos tienen como definición de autocuidado que depende de la satisfacción de estudio que perciben, demostrando que el interés de mantener la buena conducta educativa demanda de varios sacrificios a la hora de cuidarse, demostrando la poca importancia en su alimentación, ejercicio, participación social y descanso. A pesar de tener niveles bajos de alumnos que consumen sustancias nocivas, el interés por encajar en la sociedad les ha orillado a consumir sustancias nocivas para el organismo como el tabaco, alcohol y drogas conociendo del daño que causa en el organismo.

Los profesionales de salud que desempeñan el rol de docentes tienen una gran responsabilidad de impartir el conocimiento correcto sobre autocuidado a los alumnos, a quienes forman como futuros profesionales, demostrar que la enfermería no solo comprende los procesos en sí, al contrario, es el auto cuidarse, demostrando la ventaja de ser el ejemplo de la sociedad con énfasis en su autocuidado (Paredes Flores, 2018).

Bautista (2018) en su estudio de post grado titulado “actitudes y prácticas de autocuidado del personal de enfermería. Hospital nacional de psiquiatría Dr. José Molina Martínez. Soyapango, san salvador, el salvador. Abril 2018” ella concluye; La población encuestada considera muy importante e importante la práctica de autocuidado, hábitos alimenticios, ejercicio y recreación, revisión médica, a pesar de poseer la actitud, en la práctica no se evidencia en el autocuidado. Se puede inferir que el autocuidado es propio de cada persona y nace con base a sus necesidades las cuales se ven reflejadas en los Profesionales de Enfermería del Hospital en donde se realizó el estudio. (Arias Bautista, 2018)

Roblero (2021) en su tesis titulada “Prácticas de autocuidado de los estudiantes del segundo año del técnico en enfermería de la Universidad Da Vinci Quetzaltenango” refiere que el mayor porcentaje indico que preparan los alimentos en casa y también indican que a veces no los preparan en casa, eso relacionado a que viajan para estudiar no les da tiempo para preparar los alimentos, indicando que hacen en su mayoría uso de comedor, ventas en la calle, comida chatarra, alguna fruta y en un porcentaje mínimo indican no comer. Además, indican que en relación a los horarios de cada tiempo de comida en su mayoría si tienen establecido el horario en porcentaje menor no tienen horario relacionado a Sus actividades. Un porcentaje de 21% indico que tienen enfermedad gastro intestinal. En su mayoría realizan ejercicio dos a cuatro veces a la semana, consumen agua entre uno a cuatro vasos de agua al día, un porcentaje mínimo más de ocho vasos al día. (Morales Roblero, 2021)

En los párrafos anteriores se describen algunos de los estudios que hablan sobre el autocuidado que desarrolla el personal que desempeña roles en salud, sin embargo, los estudios que se han realizado reflejan una necesidad constante de abordar este tema, porque para todas las personas en especial el personal de enfermería es necesario realizar acciones de autocuidado en beneficio de su propia salud, porque si están sanos pueden brindar un mejor cuidado a otros.

Desde el inicio en la formación de enfermería se debe inculcar las prácticas de autocuidado, para que, al ejercer en el ámbito de la salud, estos puedan tener prácticas saludables de autocuidado que favorezcan su desempeño laboral y familiar.

## **2.2. Definición del problema**

El personal de enfermería es el primer individuo de contacto para las personas en los diferentes servicios de salud, constituye un pilar fundamental para la prevención y tratamiento de la enfermedad, recuperación y rehabilitación de la salud; así mismo para la incorporación de las personas a la sociedad.

Se ha observado que con el interés de poder cumplir con las múltiples asignaciones que tiene el personal de enfermería, se comete el error de descuidar aspectos esenciales de su vida, como el consumo de agua pura, ingerir alimentos, realizar ejercicio para relajación, tomar buenas posturas y breves descansos entre otros, lo que a largo plazo son perjudiciales para la salud, tanto física como emocional. Durante el desarrollo las actividades de la investigadora, ha observado, que el personal de enfermería ha presentado algunos problemas de salud, por lo que surge el siguiente tema de investigación acerca de las prácticas de autocuidado que tiene el personal de enfermería, con el propósito de identificar si existe la aplicación de ellas en su vida o si hay algún déficit de cuidado, que a largo plazo pueda poner en riesgo al personal tanto en el ámbito laboral como personal.

## **2.3. Planteamiento del problema**

¿Qué prácticas de autocuidado realiza el personal de enfermería que labora en el consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz, durante los meses de agosto y septiembre 2024?

## **2.4. Delimitación**

**2.4.1 Ámbito geográfico:** Salamá, Baja Verapaz

**2.4.2 Ámbito institucional:** Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz

**2.4.3 Ámbito personal:** Personal de enfermería (6 enfermeros profesionales y 30 auxiliares de enfermería) que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

**2.4.4 Ámbito Temporal:** Agosto y septiembre 2024

### III. JUSTIFICACIÓN

El cuidado de la salud siempre ha sido un pilar fundamental en el ejercicio de enfermería, fortaleciendo a cada paciente en sus aspectos físicos, emocionales y espirituales para recuperar su salud y ayudarlo a su reincorporación a la familia, trabajo y sociedad. El autocuidado es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica" (OMS, 2023)

Se resalta como primer punto que el autocuidado es la capacidad de los individuos para realizar actividades para prevenir las enfermedades, promover su salud y mantenerla, por lo que las personas deberían tener la inclinación de buscar protegerse de factores que puedan dañarles en un aspecto biopsicosocial, asumiendo la responsabilidad de cuidarse, persiguiendo un óptimo estado de salud. Cabe mencionar que para poder crear un hábito se debe iniciar reconociendo que existe un déficit o una debilidad, en este tema de investigación se quiere demostrar lo importante que es, que el personal de enfermería reconozca la necesidad de promover y practicar las medidas de autocuidado.

Según la teoría de Enfermería de Dorothea Orem, es necesario que el joven adulto preste atención al autocuidado y en esa etapa. Lograr la adquisición de hábitos saludables que le permitan tener un futuro productivo y edificante en todos los aspectos de la vida. (Orem, 1993)

La falta de autocuidado puede perjudicar a las personas, en este caso al personal de enfermería ya que al no tener buenas prácticas de autocuidado esto puede desencadenar problemas físicos, emocionales y personales. Enfermería como pilar fundamental en el sistema de salud, debe hacer vida el autocuidado consigo mismo, para que los resultados de su aplicación se vean reflejadas en su

salud personal, ya que, nadie es capaz de cuidar a otro si su propia salud no se encuentra en óptimas condiciones.

Por tal motivo si se llevan a cabo prácticas saludables de autocuidado, se disminuirá grandemente el índice de estrés laboral, se manejarán los conflictos de mejor manera y el desempeño será mejor, favoreciendo la enseñanza del autocuidado y el cuidado al paciente, familia y sociedad.

Este estudio es novedoso porque no existe alguno en la institución relacionado al tema, es factible porque se contó con la aprobación de las autoridades y la accesibilidad de abordar al personal. Su trascendencia está dada porque al contar con los resultados se buscarán las estrategias para lograr que el personal practique el autocuidado si se determina que no lo hacen o para reforzar su cumplimiento. Estudio trascendente porque abarca al personal de enfermería que brinda atención en una institución importante en el Departamento de Baja Verapaz, atiende una población importante que está afiliada a la misma. Factible porque se contó con los permisos de las autoridades de la institución y se cumplió con los requerimientos para obtener los permisos. Viable porque se tuvo el acceso a la población que se consideró en el mismo, contando con la participación del 100%.

La magnitud del estudio es visible porque el tema de autocuidado debe ser abordado en todas las personas, en especial en personal que labora en el ámbito de la misma, no puede dar salud alguien que no la tiene, hoy día mucho personal de salud padece de alguna enfermedad crónica que pudo haberse evitado con prácticas de autocuidado oportunamente, los resultados de la investigación permiten proponer estrategias de promoción de autocuidado con personal de esta institución como de otras en el país.

El modelo de enfermería que da fundamento a esta investigación, es el modelo de la teórica Dorothea Orem, quien como se mencionó anteriormente, considera al individuo humano como un organismo biológico, psicológico y en interacción con su medio, al que está sometido, este individuo tiene la capacidad de crear, comunicar y realizar actividades beneficiosas para sí y para los demás. Así mismo se revisaron otros conceptos como las prácticas de autocuidado, alimentación, descanso, recreación, sueño entre otros. Los cuales son importantes y se incluyen en el marco teórico que también argumentan la presente investigación.

## **IV. OBJETIVOS**

### **4.1 General**

Describir las prácticas de hábitos saludables que contribuyan a prevenir enfermedades y mantener un estilo de vida del personal de Enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz.

### **4.2 Específicos**

4.2.1 Identificar las prácticas de autocuidado del personal de Enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz.

4.2.2 Determinar las prácticas de autocuidado del personal de enfermería que labora que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz.

## **V. MARCO TEÓRICO**

### **5.1. Práctica**

En el diccionario de la Real Academia Española se define práctica como:

- a) Dicho de un conocimiento: Que enseña el modo de hacer algo.
- b) Que piensa o actúa ajustándose a la realidad y persiguiendo normalmente un fin útil.

Se describe que la práctica es todo aquello que el ser humano aprende y que realiza de manera constante hasta hacerlo parte de nuestra vida cotidiana (Real Academia Española, 2011 p. 1)

#### **5.1.1. Tipos de práctica**

Pueden ser, físicas, emocionales, sociales, mentales, espirituales se puede realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuada, cuidar el cuerpo, como, por ejemplo, realizar tratamientos en la piel, utilizar cremas, utilizar mascarillas para el rostro etc., estirarse y tener una adecuada higiene personal.

### **5.2. Autocuidado**

Esencialmente, el término "autocuidado" describe un acto consciente que realiza una persona para promover su propia salud física, mental y emocional. Se puede decir que el autocuidado es la responsabilidad individual y voluntaria que cada persona asume para cuidar de sí mismo, esto incluye su salud física, mental social y emocional. Es esencial cuidar de sí mismo, para poder cuidar a otros.

El autocuidado es un valor que compete tanto en el ámbito personal como en el social; el autocuidado es un valor inherente a cada ser humano y el fortalecimiento del mismo contribuye a la formación de otros valores como

la ayuda, enseñanza, servicio y otros conceptos como autopercepción y autoestima. (Caceres, 2023, pág. 9)

Por lo que respecta al autocuidado, en este estudio se hizo énfasis en la importancia de la dieta saludable y de la actividad física regular.

### **5.2.1 Actividades de autocuidado**

La Organización Mundial de la Salud, en la 9ª Conferencia Mundial de la Salud, que tuvo lugar en Shanghái (China) en 2016, teniendo por título “Promoción de la Salud en los ODS: Salud para todos y todos para la salud”, determinó 12 consejos para gozar de una buena salud, que a continuación se detallan:

- ✓ Seguir una dieta saludable,
- ✓ Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera,
- ✓ Vacunarse,
- ✓ “No” consumir tabaco en ninguna de sus formas,
- ✓ Evitar el consumo de alcohol o reducirlo,
- ✓ Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental,
- ✓ Mantener una buena higiene,
- ✓ “No” conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol,
- ✓ Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil
- ✓ Ponerse casco al ir en bicicleta mantener prácticas sexuales seguras
- ✓ Someterse a revisiones médicas periódica,
- ✓ Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos (Clínica Galatea, 2019)

Algunas de estas propuestas de la OMS pueden ayudar a la hora de reflexionar sobre cuánto y de qué manera cuidarse. Sin caer en la idolatría de la salud como el supremo bien, se debe procurar aprender a cuidar y respetar nuestro el cuerpo, ya que puede ayudar a vivir mejor.

### **5.2.1.1 Dieta saludable:**

La OMS (Organización Mundial de la salud); define una dieta saludable de la siguiente manera: Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Para los adultos una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los

fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.

- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas (1, 2, 3). Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1% (5). En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día (8). La sal debería ser yodada. (OMS, 2018)

Para fortalecer las acciones para mejorar el estado nutricional de la población, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, realiza las Guías alimentarias, para Guatemala, brindando recomendaciones para que se puedan incluir alimentos disponibles en el país, en las comunidades, accesibles a la población más vulnerable, dando ideas para que las personas puedan alimentarse de manera saludable. “El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los

problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos”, se utiliza una imagen de una olla para ejemplificar los alimentos que deben incluirse en la dieta diaria de una persona y familias, se le ha denominado olla familiar.



Figura 1

Fuente: Guías alimentarias para Guatemala. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

**Grupo 1.** Cereales, granos y tubérculos: es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

**Grupos 2 y 3.** Frutas, hierbas y verduras: de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.

**Grupo 4.** Leche y derivados: además de la leche e incaparina, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.

**Grupo 5.** Carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

**Grupo 6 y 7.** Azúcares y grasas: estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa.

En la parte superior externa de la olla se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua y otro, la actividad física, representados por una persona en bicicleta, otra corriendo y un vaso con agua.

A continuación, se ofrece un ejemplo del menú de un día de la semana:

Incluir en el desayuno: leche, cereal y fruta.

- ✓ Incluir en las refacciones: fruta, atol de incaparina o tortillas con frijol.
- ✓ Incluir en el almuerzo: caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura.
- ✓ Incluir en la refacción: fruta, semillas como manías.

- ✓ Incluir en la cena: frijol, huevo y tortillas o pan. Según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPAS)

### **5.2.1.2 Cuidados del sueño**

El sueño es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo. Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2024)

Por esta razón, cada año, el viernes previo al equinoccio de primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño, para concientizar a la población sobre la existencia de estos trastornos del sueño para prevenirlos. Esta efeméride, establecida por la Sociedad Mundial del Sueño, también busca hacer un llamado a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño, incluida la medicina, la educación, los aspectos sociales y la conducción. El lema establecido para este año es "Sueño de calidad, Mente sana, Mundo feliz". (World Sleep Society, 2008)

El sueño es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo, por lo tanto, si no hay un sueño de calidad las consecuencias pueden conllevar daño a la salud mental y física, al pensamiento y a la vida diaria. Dormir adecuadamente es esencial para tener buena salud, ya que la falta de sueño está asociada con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores médicos y profesionales, así como baja productividad. Además, no dormir lo necesario también puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes y depresión, así como cáncer. Dormir las horas adecuadas es igual de importante que llevar una alimentación saludable o realizar

actividad física. Entre los beneficios de dormir se encuentra el mantener en equilibrio los sistemas inmunológico, cardiovascular, metabólico y neurológico.

Las horas que se recomienda dormir cambian de acuerdo con la edad de las personas:

Recién nacidos: 18 horas

Niñas y niños: Entre 10 y 12 horas

Adolescentes: Entre 8 y 9 horas

Adultos: Entre 7 y 8 horas. ( Instituto de Salud para el Bienestar, 2022)

### **5.2.1.3 Higiene personal**

La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. (Departamento de Educación para la salud, Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, 2024)

La higiene es el conjunto de prácticas y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden tener efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Son una serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades e infecciones; asimismo, es la parte de la medicina o ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de las personas.

### **5.2.1.4 Higiene bucal**

El cuidado de los dientes empieza en casa e inicia con un correcto cepillado y el uso de hilo dental”, refirió la doctora Liza García Alcántara, jefe de la Unidad de Especialidad de Odontología de la Unidad Periférica zona 5, del Seguro Social. Agregó que la falta de una adecuada higiene buco-dental, puede causar la aparición

de manchas blanquecinas, placa, sarro, caries, gingivitis, periodontitis y mal aliento, entre otras enfermedades. A manera de recomendación, la doctora García señaló que para una adecuada higiene se debe realizar el cepillado de dientes con regularidad (al menos 3 veces al día), el uso de hilo dental y la visita al especialista de forma constante. (García Alcantara, 2024)

#### **5.2.1.5. Recreación y ejercicio**

La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

Las directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud. (OMS, 2024)

#### **5.2.1.6. Aprendizaje del autocuidado**

Se define 5 tipos de autocuidados que todas las personas deberían desarrollar para el autocuidado personal, son las siguientes:

##### **5.2.1.6.1 Autocuidado físico**

El autocuidado físico incluye: cómo estás alimentando tu cuerpo, cuánto duermes, cuánta actividad física estás haciendo y qué tan bien estás atendiendo tus necesidades físicas. Asistir a las citas de atención médica, tomar los medicamentos

según lo recetado y controlar tu salud son también parte de un buen cuidado personal físico. (Caceres, 2023, pág. 18)

#### **5.2.1.6.2 Autocuidado social**

El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos (Caceres, 2023, pág. 39).

#### **5.2.1.6.3 Autocuidado mental**

Además de cuidar el cuerpo físicamente e identificar las emociones, es importante conocer cómo se interpreta la información que se recibe del exterior, así como las ideas que se tienen sobre el mundo y sobre sí mismo/a. Por lo anterior el autocuidado cognitivo hace referencia a todas aquellas actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de las funciones mentales y pensamientos. (Caceres, 2023, pág. 32)

#### **5.2.1.6.4 Autocuidado espiritual**

Quizá uno de los elementos menos abordados sobre el cuidado personal es el tema de espiritualidad, se suele omitir a pesar de estar demostrada su relación con una mejor salud y calidad de vida, la cual ofrece alivio a muchas personas, así como fortaleza y un cultivo personal. No obstante, se debe distinguir la religiosidad de la espiritualidad, siendo la primera una serie de creencias, valores y prácticas ligadas a una institución organizada (Iglesia católica, evangélica, islamista, budista, etc.). (Caceres, 2023, pág. 46)

#### **5.2.1.6.5 Autocuidado emocional**

Es por eso que el autocuidado emocional es sinónimo de sentir bienestar. Cada persona es única, por lo tanto, la manera de afrontar las situaciones no se da

de la misma forma y siguiendo pasos preestablecidos. Cada quien encontrará sus propios recursos, gustos e intereses para tener espacios de cuidado emocional. Recordemos que una emoción es algo que todas las personas sienten y las hace reaccionar de cierta manera, estas son experimentadas de forma individual, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento (Caceres, 2023, pág. 26)

### **5.2.1.7 Enseñanza del autocuidado**

El abordaje del autocuidado es importante en la educación para los individuos, familias y comunidades, desde las escuelas y hogares con la idea de aportar cambios de conocimientos, actitudes y prácticas para que toda persona replique lo aprendido con el fin de poder actuar como promotores del cambio para confrontar situaciones y problemas que atenten contra su salud.

Entonces, ¿Por qué es importante el autocuidado?

Se ha demostrado que tener una rutina de cuidado personal eficaz tiene una serie de importantes beneficios para la salud. Algunos de estos incluyen:

- ✓ Reducir la ansiedad y la depresión
- ✓ Reducir el estrés y mejorar la resiliencia
- ✓ Mejorar la felicidad
- ✓ Aumento de energía
- ✓ Reducir el agotamiento
- ✓ Relaciones interpersonales más fuertes

## **5.3 Enfermería**

La profesión de enfermería se considera una ciencia y un arte, porque tiene su propio cuerpo de conocimientos y prioriza las necesidades básicas del paciente,

su principal objetivo es el cuidado de la salud, para cumplir con este fin se requiere personal de enfermería que brinde cuidados integrales y ayude al individuo a recuperarse y mantener la salud.

Orem define la enfermería como el servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar, por tanto, es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales. (Naranjo Hernández & Concepción Pacheco, 2017)

Para poder brindar cuidados de enfermería de calidad, oportunos y libres de riesgo, se requiere que de un equipo que incluye a personal de enfermería que en Guatemala aún es conformado por personal auxiliar de enfermería y enfermeras en nivel técnico, licenciadas, con grado de maestría y doctorado, lo esencial es que si el personal está mejor preparado pueda brindar mejores cuidados.

### **5.3.1 Personal de enfermería**

Actividad profesional que consiste en la atención de enfermos y heridos, así como otras tareas sanitarias, como por ejemplo la prevención de enfermedades, siguiendo pautas clínicas (Consejo Internacional de Enfermeras, 2002)

#### **5.3.1.1 Enfermera**

Según definición del Consejo Internacional de Enfermería: La enfermera es una persona que ha completado un programa de educación básica general en enfermería y está autorizada por la autoridad reguladora pertinente para ejercer la enfermería en su país. La formación básica en enfermería es un programa de estudio reconocido formalmente que proporciona una base amplia y sólida en las ciencias del comportamiento, la vida y la enfermería para la práctica general de la profesión, así como para un papel de liderazgo y para la formación pos básica para

una especialidad o la práctica de la enfermería avanzada. (Consejo Internacional de Enfermeras, 2002)

#### **5.3.1.2 Auxiliar de Enfermería**

Su labor es de vital importancia en las prestaciones en salud del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), pues son el personal operativo que atiende a los pacientes de forma más directa y hace posible el cumplimiento de la planificación de los procesos y atenciones en diferentes áreas.

Para reconocer su trabajo y humanismo, cada 24 de mayo se celebra en el país el Día del Auxiliar de Enfermería, fecha que coincide con la celebración de la Virgen María Auxiliadora. (Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, 2023)

### **5.4 Modelo de Enfermería**

El modelo de enfermería permite unificar criterios, conceptos y lenguaje, y en la medida en que sea comprendido y apropiado, puede cualificar la práctica clínica. El emplear un lenguaje compartido y promover la autonomía le facilita al profesional hacer la diferencia a favor del paciente.

#### **5.4.1 Modelo de Dorothea Orem**

“El modelo de Dorothea Elizabeth Orem proporciona un marco conceptual y establece una serie de conceptos meta paradigáticos, definiciones, objetivos, para resaltar lo relacionado con los cuidados de la persona”.

##### **5.4.1.1 La teoría del déficit de autocuidado**

La teoría general del déficit de autocuidado es una relación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de autocuidado de las propiedades humanas en las que las aptitudes desarrolladas para el autocuidado que constituyen la acción,

no son operativas o adecuadas para conocer e identificar algunos o todos los componentes de la demanda de autocuidado terapéutico existente o previsto. (Orem, 1993, pág. 12)

Los seres humanos tienen gran capacidad de adaptarse a los cambios que se producen en sí mismo o en su entorno. Pero pueden darse una situación en que la demanda total que se le hace a un individuo exceda su capacidad para responder a ella. En esta situación, la persona puede requerir ayuda que puede proceder de muchas fuentes, incluyendo las intervenciones de familiares, amigos y profesionales de enfermería.

Dorothea E Orem usa la palabra agente de autocuidado para referirse a la persona que realmente proporciona los cuidados o realiza alguna acción específica. Cuando los individuos realizan su propio cuidado se les considera agentes de autocuidado.

La agencia de autocuidado es la capacidad de los individuos para participar en su propio cuidado. Los individuos que saben satisfacer sus propias necesidades de salud tienen una agencia de autocuidado desarrollada capaz de satisfacer sus necesidades de autocuidado. En otros, la agencia de autocuidado está aún desarrollándose, como en los niños. Otros individuos pueden tener una agencia de autocuidado desarrollada que no funciona. Por ejemplo, cuando el temor y la ansiedad impiden la búsqueda de ayuda, aunque la persona sepa que la necesita.

El cuidar de uno mismo: es el proceso de autocuidado se inicia con la toma de conciencia del propio estado de salud. Esta toma de conciencia requiere en sí misma el pensamiento racional para aprovechar la experiencia personal, normas culturales y de conductas aprendidas, a fin de tomar una decisión sobre el estado de salud, en el cual debe existir el deseo y el compromiso de continuar con el plan.

Limitaciones del cuidado: son las barreras o limitaciones para el autocuidado que <sup>se dan</sup> ~~son posible~~, cuando la persona carece de conocimientos suficientes sobre sí misma y quizás no tenga deseos de adquirirlos. Puede presentar dificultades para emitir juicios sobre su salud y saber cuándo es el momento de buscar ayuda y consejo de otros.

El aprendizaje del autocuidado: el aprendizaje del autocuidado y de su mantenimiento continuo son funciones humanas. Los requisitos centrales para el autocuidado con el aprendizaje y el uso del conocimiento para la realización de secuencias de acciones de autocuidado orientadas internas y externamente. Si una acción de autocuidado es interna o externa en su orientación puede determinarse mediante la observación, obteniendo datos subjetivos del agente de autocuidado o de ambas maneras.

Las acciones de autocuidado interna y externamente orientadas proporcionan un índice general sobre la validez de los métodos de ayuda. Las 4 acciones de autocuidado orientadas externamente son:

- Secuencia de acción de búsqueda de conocimientos.
- Secuencia de acción de búsqueda de ayuda y de recursos.
- Acciones expresivas interpersonales.
- Secuencia de acción para controlar factores externos.

Los dos tipos de acciones de autocuidado orientadas internamente son:

- Secuencia de acción de recursos para controlar los factores internos.
- Secuencia de acción para controlarse uno mismo (pensamientos, sentimientos, orientación) y por tanto regular los factores internos o las orientaciones externas de uno mismo

Por ello, la comprensión del autocuidado como una acción intencionada con orientaciones internas y externas ayuda a las enfermeras a adquirir, desarrollar y perfeccionar las habilidades necesarias para:

- Asegurar información válida y fidedigna para describir los sistemas de aprendizaje de autocuidado de los individuos.
- Analizar la información descriptiva de los sistemas de aprendizaje de autocuidado y de cuidado dependiente.
- Emitir juicios de cómo pueden ser ayudados los individuos en la realización de las operaciones del aprendizaje de autocuidado terapéutico, se identifican las secuencias de acción de una demanda de aprendizaje de autocuidado terapéutico, puede identificarse y agruparse de acuerdo con sus orientaciones internas y externas.

Las formas de determinar y satisfacer las propias necesidades de aprendizaje de autocuidado, son aprendidas de acuerdo con las creencias, hábitos y prácticas que caracterizan culturalmente la vida del grupo al que pertenece el individuo.

Al estudiar la teoría de déficit de autocuidado la investigadora coincide con Dorothea E Orem, considerando que es una relación entre las propiedades humanas de necesidad terapéutica de autocuidado y la actividad de autocuidado en la que las capacidades de autocuidado constituyentes desarrolladas de la actividad de autocuidado no son operativas o adecuadas para conocer y cubrir algunos o todos los componentes de la necesidad terapéutica de autocuidado existentes. Esta abarca a aquellos pacientes que requieren una total ayuda de la enfermera por su incapacidad total para realizar actividades de autocuidado, ejemplo: Cuadripléjico. Pero también valora aquellas que pueden ser realizadas en conjunto enfermera-paciente, ejemplo: El baño y aquellas actividades en que el paciente puede realizarlas y debe aprender a realizarlas siempre con alguna ayuda, ej. La atención a un paciente post operado de una cardiopatía congénita.

Cuando existe el déficit de autocuidado, los enfermeros (as) pueden compensarlo por medio del Sistema de Enfermería, que puede ser: totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio y de apoyo educativo. El tipo de sistema dice del grado de participación del individuo para ejecutar su autocuidado, regular o rechazar el cuidado terapéutico. Una persona o grupo puede pasar de un Sistema de Enfermería a otro en cualquier circunstancia, o puede activar varios sistemas al mismo tiempo.

## **VI. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **6.1 Tipo de estudio**

La investigación es de tipo descriptiva, ya que permite describir las prácticas de auto cuidado que realiza el personal de enfermería, además tiene un enfoque cuantitativo, ya que se empleó la estadística descriptiva para dar tratamiento a los datos numéricos que se recabaron y su corte es transversal, porque se llevó a cabo en un periodo de tiempo determinado, de agosto a septiembre 2024.

### **6.2 Unidad de Análisis**

Personal de enfermería que labora en el consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social Salamá, Baja Verapaz.

### **6.3 Población y muestra**

Se incluyó al personal de enfermería que labora en el consultorio del IGSS, en un total 36 personas, de las cuales 6 son enfermeras profesionales y 30 auxiliares de enfermería. Se trabajó con la población total, por lo que no fue necesario utilizar un método de muestreo.

#### 6.4 Definición y operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición Operativa	Indicadores	Ítems del instrumento
Prácticas de autocuidado del personal de enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, de Salamá Baja Verapaz	Acciones que el personal de enfermería realiza para su autocuidado	Conjunto de actividades que realiza el personal de enfermería para mantener su salud en óptimas condiciones	Alimentación  Sueño  Higiene personal  Higiene bucal  Recreación  Ejercicio  Enfermedades	1,2,3,4 y 5  6, 7  10  8, 9  12, 13  11  14

## **6. 5 Descripción detallada de las técnicas e instrumentos utilizados**

Luego de seleccionado el tema y de que este fue aprobado en la Unidad de Tesis, se procedió a elaborar el protocolo de investigación, lo que requirió realizar revisión de literatura, para ello se consultaron libros y páginas web con rigor científico. Para recabar la información se elaboró como instrumento un cuestionario compuesto de 14 preguntas abiertas, cerradas y mixtas, se llevó a cabo un estudio piloto para confirmar que el instrumento era entendible, durante el cual se identificó la necesidad de reformular 2 preguntas. Tanto para el estudio piloto como para el trabajo de campo, se solicitó y se contó con la aprobación de las autoridades de las instituciones de salud.

Para recolectar la información el instrumento se trasladó a un formato de Google Forms, en el cual se explicó el objetivo del estudio y se solicitó el consentimiento al personal que accedía al cuestionario, para que el participante con plena información del estudio dijera si aceptaba participar o no. Se generó un enlace el cual fue enviado por la aplicación de WhatsApp, lo cual facilitó que los participantes respondieran de manera rápida.

Recabada la información necesaria se le dio tratamiento estadístico y se procedió a elaborar la presentación de resultados a través de tablas. Se plantean conclusiones y recomendaciones tomando en cuenta los resultados obtenidos contrastando con marco teórico, objetivos y operacionalización de las variables planteadas.

## **6.6 Alcances y límites de la investigación**

### **6.6.1 Criterios de inclusión**

- Personal de Enfermería (6 Enfermeros profesionales y 30 auxiliares de enfermería) que laboran en el consultorio del IGSS, Salamá Baja Verapaz

### **6.6.2 Criterios de exclusión**

Personas que estuvieran suspendidas, de vacaciones o que no se encontraran en la institución al momento de pasar el instrumento.

## **6.7 Aspectos éticos de la investigación**

Los aspectos éticos son importantes e indispensables durante el proceso de investigación, su cumplimiento se hace necesario para garantizar que los participantes sean en todo momento respetados como seres humanos con dignidad. Los principios bioéticos más importantes en toda investigación son los siguientes:

### **6.7.1 Principio de autonomía**

Este principio se refiere a la capacidad de la persona de decidir por sí misma lo que debe o no debe hacer. En este caso se le explicó al personal de enfermería participante en el estudio, que su participación era voluntaria, que podían decidir si aceptaban o no participar, así mismo se les explicó que podían retirarse del estudio en el momento que lo crea conveniente.

### **6.7.2. Principio de beneficencia**

El estudio buscó beneficiar a las y los participantes del estudio, en ningún momento causarles molestia o daño alguno.

### **6.7.3 Principio de no maleficencia**

Este estudio no causó ningún daño a las personas que participaron en el.

### **6.7.4 Principio de justicia**

Los participantes tuvieron la oportunidad de participar, en este caso participó el 100% del personal de enfermería, por lo que se cumplió con este principio tan importante.

### **6.7.5 Permiso institucional**

Se solicitó el permiso a las autoridades de las dos instituciones, a través de una nota para poder realizar tanto el estudio piloto como el estudio de campo.

### **6.7.6 Consentimiento informado:**

Se solicitó el consentimiento informado a los participantes en el estudio, incluyendo en el formulario de Google Forms que se les envió, la explicación de los objetivos del estudio y se solicitó a los participantes que leyeran la misma, y dieran su consentimiento para participar, respondiendo si aceptaba y deseaba participar o no en el estudio.

## VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Tabla 1**

*¿Indique cuántas comidas realiza al día?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	1 vez	3	8
2	2 veces	4	11
3	3 veces	20	56
4	4 veces	5	14
5	5 veces	4	11
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Como puede observarse en el cuadro anterior, la diferencia entre la cantidad de veces que ingieren alimentos es variada, donde el 56% (20 personas) indica que realiza 3 tiempos de comida, esto es importante porque favorece el metabolismo y el aprovechamiento de nutrientes por parte del cuerpo.

Según las guías alimentarias para Guatemala, una persona debe mantener una alimentación saludable, y para ello es necesario ingerir cinco tiempos de alimentación diariamente, como desayuno, refacción, almuerzo, merienda y cena, por lo que es satisfactorio que exista un 11% (4 personas) que cumple con este criterio, lo que les permite satisfacer los requerimientos para que el organismo pueda funcionar adecuadamente. (MSPAS, 2012).

Para el personal de enfermería es importante que realicen el esfuerzo de realizar el número de comidas recomendadas y en porciones adecuadas, esto les

permitirá tener una buena salud y por ende estarán en mejores condiciones para desarrollar sus actividades diarias,

**Tabla 2**

*¿Consume carnes durante la semana?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	SI	36	100.00
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es satisfactorio que el 100% (36 personas) consume carnes durante la semana, entre ellas pollo, carnes rojas, pescado, cerdo.

Las carnes aportan al organismo vitaminas, proteínas y minerales como el hierro, zinc y fósforo, que ayudan a mantener un buen equilibrio en la nutrición, por lo que deben estar incluidas en la dieta en cantidades balanceadas, tampoco en exceso. (MSPAS, 2012).

El consumo de carne es sumamente importante para todas las personas, en especial para el personal de enfermería porque son fuente de nutrientes como las proteínas, las cuales son esenciales, porque su función principal es la formación de tejidos como: piel, cabello, músculos, piel y uñas. Un buen estado de salud, depende de la alimentación balanceada que realice una persona. Las carnes deben consumirse variadas entre pollo, pescado, cerdo y en menor cantidad las carnes rojas. Por lo que este es un factor protector para el personal de salud para que el aporte de proteína y los nutrientes que aporta este alimento. (MSPAS, 2012)

**Tabla 3**

*¿Es importante para usted ingerir frutas y verduras en su dieta?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	SI	35	97
2	NO	1	3
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Este cuadro muestra que un 97% (35 personas), considera importante ingerir frutas y verduras, sin embargo, el 3% (1 persona) considera que no, manifestando que consume más verduras que frutas.

Consumir frutas es una práctica saludable, es beneficioso en la vida del ser humano, ya que las frutas y verduras son necesarias debido a que aportan al organismo vitaminas, grasas sanas, antioxidantes y minerales entre otros, por lo que todas las personas independientemente si laboran en el sector salud deben aprender que es necesario incluir en su dieta diaria las frutas y verduras. Deben incluirse 5 porciones de frutas y verduras diariamente. (MSPAS, 2012).

Para el personal de enfermería es favorable que en su dieta diaria incluyan frutas y verduras, esto hace parte de la alimentación saludable, porque tendrán los nutrientes que aportan estos alimentos y su condición de salud será buena.

**Tabla 4***Indique cuantas porciones de frutas ingiere a la semana*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	1 vez	3	8
2	2 veces	2	6
3	3 veces	5	14
4	4 veces	5	14
5	5 veces	7	19
6	6 veces	3	8
7	7 veces	1	3
8	8 veces	1	3
9	10 veces	9	25
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Este cuadro muestra que el 25 % (9 personas) consume 10 porciones de fruta a la semana, otro 19 % (7 personas) consume 5 porciones a la semana. Uno de los aspectos que reflejan que las personas tienen conductas de autocuidado es la alimentación saludable que debe incluir consumir 5 porciones diarias de frutas y verduras (OMS, 2018).

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es necesario incluir verduras en todas las comidas, comer frutas frescas y verduras crudas, comer frutas y verduras de temporada y una selección variada de estas. Esto reduce el riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente en fibra dietética.

**Tabla 5**

*¿Cuántos vasos de agua se toma al día?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	1	1	3
2	2	2	6
3	4	9	25
4	6	5	14
5	7	2	6
6	8	15	42
7	10	2	6
			<b>10</b>
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>0</b>

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Los seres humanos están constituidos de un gran porcentaje de agua, Únicamente el 42% (15 personas) ingiere 8 vasos de agua al día, lo que asegura una hidratación adecuada para la persona, ya que los seres humanos están constituidos de alto porcentaje de agua.

En la teoría de autocuidado se encuentra que “los requisitos universales para el mantenimiento de un aporte de aire, agua y alimentos suficientes para mantener una vida saludable son indispensables ”. (Orem, 1993). El resto de personas encuestadas ameritan ser tomadas en cuenta para buscar las estrategias que permitan sensibilizarlos de la importancia del consumo adecuado de este líquido vital.

**Tabla 6**

---

*¿Indique cuántas horas al día duerme?*

---

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	8 horas	14	39
2	6 horas	22	61
Total		36	100

---

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Como puede observarse en el cuadro anterior el 100% de personal encuestado duerme de 6 a 8 horas diarias, lo que se encuentra entre los rangos considerados necesarios en el adulto y les permite lograr un sueño óptimo, que les permita el descanso físico y mental.

Dentro de los requisitos de autocuidado universales, se encuentra el mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso,” Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda para un adulto dormir entre 7 y 8 horas” ( Instituto de Salud para el Bienestar, 2022)

Todas las personas necesitan dormir las horas suficientes para descansar y recuperarse, por lo que para el personal de enfermería es sumamente importante dormir las horas suficientes que les permita estar en óptimas condiciones para continuar su trabajo diario.

**Tabla 7**

*¿Se siente satisfecho por las horas que duerme?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Si	27	75
2	No	9	25
	Total	16	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es beneficioso que un 75% (27 personas) indique que se siente satisfecho con las horas que duerme al día, sin embargo, el 25 % (9 personas), refiere que no, al indicar el por qué, refieren sentirse cansados e insatisfechos.

“Así como es importante exigir y dar actividad al cuerpo, también es importante que descanse lo suficiente, ambos procesos son complementarios y no puede haber un buen rendimiento sin descanso. El cuerpo necesita reponerse y ese proceso ocurre durante el sueño, puesto que es el período de menor exigencia física”. (Caceres, 2023, pág. 24)

Por lo que la consideración por parte del personal de enfermería de las horas que duerme son suficientes puede ser un factor protector si lo llevan a la práctica así como lo afirman.

**Tabla 8**

*¿Visita al odontólogo para mantener su salud bucal?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Si	28	78
2	No	8	22
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

El 78% refiere que, si visita el odontólogo, lo cual es importante porque aparte de darle una apariencia saludable, evita enfermedades, como caries dental. Un 22% que no realiza visitas al odontólogo, al explicar por qué no lo hacen, refieren que es por falta de recurso económicos y falta de tiempo.

“Además de nutrir y fortalecer el cuerpo, se debe considerar la higiene como parte de los cuidados, es darle al cuerpo la atención y limpieza para que funcione sin riesgo de enfermedades”. (Caceres, 2023, pág. 23)

**Tabla 9**

*¿Cuántas veces se cepilla los dientes durante el día?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	2 veces	2	6
2	3 veces	24	66
3	4 veces	7	19
4	5 veces	1	3
5	6 veces	2	6
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Únicamente el 66% (24 personas) cumple con cepillarse los dientes 3 veces, lo cual les permite mantener una salud bucal óptima. Sumado a este grupo se encuentra el 19% (7 personas) que se cepilla los dientes 4 veces al día

El 15% (5 personas) que refieren otros datos, por lo que se considera necesario que reciban información de que una limpieza adecuada contribuirá a su salud bucal.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades bucodentales, incluidas las caries y las enfermedades de las encías, afectan a casi la mitad de la población mundial, y pueden provocar graves problemas de salud si no se tratan” (Organización Mundial de la Salud "Salud Bucal", 2024)

**Tabla 10**

*¿Practica el baño diario?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Si	36	100
2	No	0	0%
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es satisfactorio que el 100% (36 personas) haya respondido que practica el baño diario y que hayan asegurado que los hace sentir bien y que les ayuda a estar libre de gérmenes.

El aseo personal es clave en la prevención de enfermedades e infecciones, principalmente respiratorias y gastrointestinales, así como en la práctica y promoción de hábitos más saludables. (Caceres, 2023, pág. 23).

El baño diario ayuda a mantener una sensación de comodidad y confort, además que mejora el sentido de bienestar y autoestima, da una imagen de salud y pulcritud. Por lo que el personal de enfermería idealmente debe cumplir con esta práctica de autocuidado diariamente.

**Tabla 11**

*¿Con que frecuencia realiza ejercicio?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Diariamente	5	14
2	3 veces a la semana	7	20
3	1 vez a la semana	12	33
4	Nunca	12	33
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Un 33% (12 personas) refiere que nunca hace ejercicio, lo cual debe tomarse en cuenta, porque es un grupo que está en riesgo de perder la salud, ya que el ejercicio es fundamental para mantener la masa muscular y huesos fuertes.

Como puede observarse en el cuadro anterior únicamente el 34% (12 personas) realiza diariamente y 3 veces a la semana ejercicio, lo que le ayuda a mantenerse sano, físicamente a mantener su salud mental optima,

El autocuidado físico incluye: cómo estás alimentando tu cuerpo, cuánto duermes, cuánta actividad física estás haciendo y qué tan bien estás atendiendo tus necesidades físicas. Físico. (Caceres, 2023)

Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general (OMS, 2024)

**Tabla 12**

*¿Cuál es o son sus pasatiempos favoritos?*

No	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Jugar Futbol	4	11
2	Escuchar Música	8	22
3	Hacer Ejercicio	3	8
4	Descansar	1	3
5	Ver Televisión	5	14
6	Leer y Cantar	6	17
7	Compartir con la familiar	7	19
8	Amigos	1	3
9	Política	1	3
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es satisfactorio que el 100% (36 personas) encuestadas, indique un pasatiempo, ya que esto le ayuda a mantener su salud física y mental

“El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos” (Caceres, 2023, pág. 39).

Una práctica de autocuidado es dedicar tiempo para descanso, ocio y recreación, por lo que realizar actividades para distraerse o compartir con familiares y amigos es un factor protector que ayuda indudablemente a mantener un estado de salud y bienestar.

**Tabla 13**

*¿Indique una actividad recreativa que efectuó la última semana?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Caminar	2	6
2	Deporte	16	44
3	Familia	6	17
4	Religión	1	2
5	Ninguna	6	17
6	Bailar	2	6
8	Convivencia laboral	3	8
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es satisfactorio que un 44% haya realizado deportes y caminar, lo que le ayuda a mantener una salud física en óptimas condiciones. Un 17% menciona su familia, puede tomarse que su actividad recreativa incluye a su familia, lo que es muy bueno, ya que afianza los lazos familiares. Llama la ese 17% que no realiza ninguna actividad recreativa, factor que no ayuda en la conservación de su salud emocional y mental.

“El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuidado de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona, en líneas generales se puede decir que mejora la autoestima” (Caceres, 2023, pág. 12)

**Tabla 14**

*¿Durante el tiempo que ha laborado como personal de salud, ha desarrollado alguna enfermedad?*

No.	RESPUESTA	CANTIDAD	%
1	Si	20	56
2	No	16	44
	Total	36	100

Fuente: Cuestionario respondido por personal de enfermería del IGSS consultorio Salamá Baja Verapaz.

Es bueno que el 44% (16 personas) haya respondido que no ha desarrollado ninguna enfermedad durante el tiempo que lleva laborando, esto evita complicaciones en su salud, gastos económicos para las personas y no interfiere en la asistencia del personal a sus labores, sin embargo existe 56% (20 personas) del personal que si ha desarrollado enfermedades como gastritis, hipertensión, diabetes, hernias lumbares, insuficiencia venosa, problemas de tiroides, por lo que se puede deducir que no realizan actividades de auto cuidado como la alimentación, el descanso y algún deporte entre otros, que les permita tener una salud óptima (Orem, 1993).

El autocuidado incluye realizar acciones que ayuden a la prevención de enfermedades y cuándo ya están estas enfermedades será necesario tomar acciones para lograr la recuperación absoluta o la rehabilitación según sea el caso. El personal de enfermería debe entonces estar monitoreando y chequeando su estado de salud, para detectar enfermedades oportunamente y sobre todo tomar medidas que ayuden prevenirlas oportunamente.

## VIII. CONCLUSIONES

1. A pesar de que el personal de enfermería que labora en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz posee los conocimientos acerca de autocuidado, se evidencia que hay deficiencia en las prácticas, ya que refieren que, por falta de tiempo, y situación económica se les dificulta cumplir con ellas en su totalidad, poniendo en riesgo su salud y desempeño laboral.
2. En cuanto a la ingesta de alimentos saludables, tiempo de sueño, higiene bucal, ingesta de líquidos, (agua) y realizar ejercicios, se encuentra deficiencia, lo cual afecta en forma negativa mantener una salud óptima.
3. Un porcentaje significativo (56%) ha padecido algún tipo de enfermedad en el transcurso de su tiempo de laborar, lo que evidencia la necesidad de mejorar estilos de vida saludable, como alimentación balanceada, ejercicio, visita al odontólogo y actividades recreativas, para hacer vida el autocuidado y llevarlo a la práctica.

## IX. RECOMENDACIONES

1. Que la enfermera jefe del Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz, elabore y desarrolle un programa de salud laboral en forma semestral con personal de enfermería que labora en el consultorio.
2. Que las enfermeras que laboran en el Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá, Baja Verapaz, incluyan dentro del programa de educación permanente, contenidos de autocuidado y estilos de vida saludable.
3. Dar a conocer los resultados de la presente investigación a las autoridades y personal del Consultorio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social de Salamá Baja Verapaz.

## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Bautista, G. (2018). *Actitudes y Prácticas de autocuidado del personal de Enfermería*. San Salvador: Universidad autónoma de Nicaragua Managua.
- Caceres, R. (2023). *Manual de autocuidado*. Residencial Montebello, casa #13 D. Av. Miramundo. Av. Unión, pasaje Ernesto: FUNDACIÓN SILENCIO (FUNDASIL).
- Clínica Galatea. (18 de septiembre de 2019). *12 consejos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para cuidarse*. Obtenido de <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/>
- Consejo Internacional de Enfermeras. (2002). *Definiciones de Enfermería*. Obtenido de <https://www.icn.ch/es/recursos/definiciones-de-enfermeria>
- Departamento de Educación para la salud, Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes. (23 de sep de 2024). Obtenido de <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/higiene-contenidos.pdf>
- Española, Real Academia. (2011). *Diccionario Real Academia Española*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjXroHu9M6DaxVJkWoFHS9rBNYQvecEegQIChAE&url=https%3A%2F%2Fwww.rae.es%2Fdiccionario-lengua-espanola-rae-buscadore%2Fgoogle&usg=AOvVaw2VeX8KkqoLSBh6WljxK2pf&opi=8997844>
- Flores, Montero, Ormeño, & Vargas. (2011). *Autocuidado del profesional de enfermería del Hospital de San Carlos en las dimensiones de alimentación, actividad y reposo, conductas de riesgo, funcionamiento familiar y estrés laboral*. Tesis de Pregrado, Universidad del Bío - Bío, Chillán - Chile.
- Galatea, F. (2015). *12 consejos de la OMS*. Obtenido de <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/>
- García Alcantara, L. (03 de 10 de 2024). *IGSS, GUATEMALA*. Obtenido de <https://www.igssgt.org/noticias/2023/03/12/la-higiene-bucal-es-la-ventana-para-una-mejor-salud-integral/>
- Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. (4 de 25 de 2023). *NOTICIAS IGSS*. Obtenido de <https://www.igssgt.org/noticias/2023/05/24/auxiliares-de-enfermeria-cruciales-en-la-calidad-de-la-atencion-en-el-igss/>
- Instituto de Salud para el Bienestar. (17 de marzo de 2022). *Día mundial de Sueño; 18 de marzo*. Obtenido de <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=Reci%C3%A9n%20nacidos%3A%2018%20horas,Entre%207%20y%208%20horas>

- Flores Inostra, María Teresa. (2011). *Tesis, Autocuidado. PDF*. Obtenido de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/787/1/Flores%20Inostroza%2C%20Mar%C3%ADa%20Teresa.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPAS. (s.f.).
- Morales Roblero, A. (2021). *PRACTICAS DE AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DEL TECNICO EN EFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DA VINCI. GUATEMALA.*
- MSPAS. (MARZO de 2012). *GUIAS ALIMENTARIAS*. Obtenido de <https://andeguat.org.gt/wp-content/uploads/2020/07/guias-alimentarias-corregida.pdf>
- MSPAS. (2012). *Guías alimentarias para Guatemala*. Obtenido de Guías alimentarias para Guatemala: <https://www.incap.int/index.php/es/guias-alimentarias-para-guatemala>
- Naranjo Hernández, Y., & Concepción Pacheco, J. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*.
- OMS. (31 de AGOSTO de 2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (31 de agosto de 2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2023). AUTOCUIDADO. En OMS, *DEFINICION DE AUTOCUIDADO*.
- OMS. (2024). DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS. En OMS.
- Orem, D. (1993). *Modelo de Orem, conceptos de enfermería en la practica*. Barcelona: Masson Salvat.
- Organización Mundial de la Salud "Salud Bucal". (SEP de 2024). *SALUD BUCAL*. Obtenido de <https://www.coidental.mx/salud-bucal-oms/#:~:text=Recomendaciones%20de%20la%20OMS%20para%20una%20buena%20higiene%20bucodental,-La%20OMS%20recomienda&text=Cep%C3%ADllate%20durante%20al%20menos%20dos,u n%20cepillo%20de%20cerdas%20suaves.&text=Usa%20hilo%20d>
- Paredes Flores, N. (2018). El autocuidado en la atención primaria de salud en la carrera de Enfermería de la universidad técnica de ambato. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato-Ecuador.
- Personal, H. (octubre de 2024). *Higiene*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Higiene#cite\\_note-1](https://es.wikipedia.org/wiki/Higiene#cite_note-1)
- Personal, H. (2024). *wikipedia*.

Prado Solar, L. A., González Reguera, M., Paz Gómez, N., & Romero Borges, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto. *Scielo*, 835-846.

Raile Alligod, M., & Marriner Tomey , A. (2018). *Modelos y teorías en enfermería*. España: Elsevier.

Real Academia Española. (2011). España .

Vidal Blanco, G. (2017). *Calidad de Vida laboral y autocuidado en el personal de enfermería asistencia con alta demanda emocional*. valencia, españa.

World Sleep Society. (2008).

# **ANEXOS**

## Anexo 1

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS- GUATEMALA**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, con numero de DPI \_\_\_\_\_ expreso mi consentimiento para que la estudiante de Licenciatura en Enfermería: Mariana Balcárcel Ruíz de Peralta, quien se identifica con numero de DPI 1874 74095 1507, realice el proceso de aplicación del siguiente instrumento el cual es necesario para recabar información respecto a prácticas de autocuidado en el personal de enfermería, hago constar que la Enfermera Mariana Balcárcel, explico claramente los objetivos de investigación y que puedo retirarme en el momento que lo crea conveniente.

F. \_\_\_\_\_

Anexo 2

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA  
INVESTIGADORA: E.P. Mariana Balcárcel Ruíz de Peralta

CUESTIONARIO

**Objetivo:** recabar información que permita describir las prácticas de auto cuidado que el personal de enfermería realiza.

**Instrucciones:** Lea detenidamente los cuestionamientos que a continuación aparecen, luego responda lo que se le solicita

1. ¿Indique cuantas comidas realiza al día? \_\_\_\_\_
2. ¿Consume carnes durante la semana?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
Si su respuesta es SI, que tipo de carne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Es importante para usted ingerir frutas y verduras en su dieta?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
Si su respuesta es NO indique ¿por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Indique cuántas porciones de fruta ingiere a la semana. \_\_\_\_\_
5. ¿Cuántos vasos de agua se toma al día? \_\_\_\_\_

6. Indique cuántas horas al día duerme

- i. 10 horas
- ii. 8 horas
- iii. 6 horas

7. ¿Se siente satisfecho por las horas que duerme

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si su respuesta es NO indique ¿por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Visita al odontólogo para mantener su salud bucal?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si su respuesta es NO indique ¿por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. ¿Cuántas veces se cepilla los dientes durante el día? \_\_\_\_\_

10. ¿Practica el baño diario?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si su respuesta es NO indique ¿por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. ¿Con que frecuencia realiza ejercicio?

- a. Diariamente
- b. 3 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. Nunca

12. ¿Cuál es su pasatiempo favorito? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. ¿Indique una actividad recreativa que efectuó la última semana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Durante el tiempo que ha laborado como personal de salud ¿ha desarrollado alguna enfermedad?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Si su respuesta es SI indique ¿Cuál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_