



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**ESTRATEGIAS DE CUIDADOS PARA PREVENIR  
COMPLICACIONES DEL COVID-19, EN PACIENTES DADOS  
DE ALTA DEL HOSPITAL REFERENCIAL DE FERREÑAFE-  
2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**Autora:**

Bach. Delgado Irigoín Yovani  
(<https://orcid.org/0000-0003-2690-6903>)

**Asesora:**

Mg. Cortavarria Perez Dora Marilu  
(<https://orcid.org/0000-0003-4303-6946>)

**Línea de investigación:**

Calidad de Vida, Promoción de la Salud del Individuo y la  
Comunidad para el Desarrollo de la Sociedad

**Sublínea de Investigación:**

Acceso y cobertura de los sistemas de atención sanitaria

Pimentel 2024




### Declaración jurada de originalidad

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy: Delgado Irigoín Yovani del Programa de Estudios de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaró bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

### **ESTRATEGIAS DE CUIDADOS PARA PREVENIR COMPLICACIONES DEL COVID-19, EN PACIENTES DADOS DE ALTA DEL HOSPITAL REFERENCIAL DE FERREÑAFE-2020**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informamos que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Delgado Irigoín Yovani	DNI: 48655026	FIRMA: 
------------------------	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Pimentel, 08 de mayo de 2024

## Reporte de similitud de turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**YOVANI DELGADO IRIGOIN**

RECuento de palabras

**7180 Words**

RECuento de caracteres

**38598 Characters**

RECuento de páginas

**29 Pages**

Tamaño del archivo

**161.6KB**

Fecha de entrega

**Jun 26, 2024 10:29 PM GMT-5**

Fecha del informe

**Jun 26, 2024 10:29 PM GMT-5**

### ● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**ESTRATEGIAS DE CUIDADOS PARA PREVENIR COMPLICACIONES DEL  
COVID-19, EN PACIENTES DADOS DE ALTA DEL HOSPITAL REFERENCIAL  
DE FERREÑAFE-2020**

**Aprobación del jurado**

---

**DRA. NORMA DEL CARMEN GALVEZ DIAZ  
PRESIDENTE DEL JURADO DE TESIS**

---

**DRA. CECILIA ARIAS FLORES  
SECRETARIO DEL JURADO DE TESIS**

---

**MG. DORA MARILU CORTAVARRIA PEREZ  
VOCAL DEL JURADO DE TESIS**

# **ESTRATEGIAS DE CUIDADOS PARA PREVENIR COMPLICACIONES DEL COVID-19, EN PACIENTES DADOS DE ALTA DEL HOSPITAL REFERENCIAL DE FERREÑAFE-2020**

## **Resumen**

La investigación tuvo como objetivo describir las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe -2020; la metodología fue de tipo cuantitativo descriptivo de diseño no experimental, además para la recolección de información se utilizó el cuestionario, el mismo que fue aplicado a 110 pacientes dados de alta por COVID-19 del Hospital Referencial de Ferreñafe. Los resultados más representativos demostraron que los pacientes sólo a veces llevan una alimentación adecuada, nunca realizan actividades físicas, sin embargo, siempre cumplen con la higiene y desinfección y también con el distanciamiento y aislamiento social con la finalidad de evitar complicaciones. En conclusión, se determinó que las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones de la COVID-19 se basan en estrategias de alimentación, de higiene y desinfección, de distanciamiento y aislamiento social, de actividad física y de modificación del hábito de consumo de bebidas heladas y el tabaco.

Palabras clave: Actividad física, alimentación, desinfección, hábitos.

## **Abstract**

The objective of the research was to describe the care strategies to prevent COVID-19 complications in patients discharged from the referral hospital of Ferreñafe -2020; the methodology was a descriptive quantitative type of non-experimental design, and a questionnaire was used to collect information, which was applied to 110 patients discharged from COVID-19 of the Referral Hospital of Ferreñafe. The most representative results showed that patients only sometimes have an adequate diet, never perform physical activities, however, they always comply with hygiene and disinfection and also with distancing and social isolation in order to avoid complications. In conclusion, it was determined that the care strategies to prevent complications of COVID-19 are based on strategies of nutrition, hygiene and disinfection, social distancing and isolation, physical activity and modification of the habit of consumption of iced beverages and tobacco.

Key words: physical activity, nutrition, disinfection, habits.

## INTRODUCCION

El 11 de marzo del 2020, tras la alarmante propagación del COVID-19 y la gravedad de los daños ocasionados a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS en adelante) declaró a la Covid-19 como una pandemia mundial (1); empezando así, para todos los países del mundo una cadena de sucesos trágicos que los dejaría marcados; pues la Covid-19 ha traído consigo decesos de una gran cantidad de personas, debido a las serias complicaciones que esta enfermedad produce en el cuerpo humano. En este contexto, se comprobó que el grupo de población con mayor número de complicaciones derivadas de Covid-19 eran las personas mayores y las que tenían comorbilidades preexistentes, con mayor incidencia de complicaciones respiratorias, renales y cardiovasculares.

En tal sentido, al hablar del panorama las complicaciones por el COVID-19, a nivel mundial, tenemos que en China, de un grupo de 1.099 casos de pacientes hospitalizados, 37 presentaron cuadros de distrés respiratorio, seguido por shock séptico, problemas renales, problemas de coagulación y abdomiolisis; mientras que, en un grupo de 99 casos, 23 necesitaron camas uci, 17 presentaron distrés respiratorio, seguido por fallo renal, lesiones pulmonares severas, shock y neumonía derivadas de la intubación(2). Por otro lado, en Europa, un estudio realizado en España, destaco que las personas que no sobrevivieron al COVID-19 presentaron más complicaciones, siendo el distrés respiratorio agudo el más frecuente con un 90%, insuficiencia renal aguda un 34%, shock 22.5% y arritmias 14.6% (3); destacando en las estadísticas una predominancia de las complicaciones respiratorias y renales.

A Nivel de Latinoamérica, en Bogotá, las principales complicaciones presentadas en pacientes COVID-19 son; un 70% relacionadas a la mala oxigenación; 15% insuficiencias a nivel respiratorio, que ocasionan la necesidad de apoyo ventilatorio (intubación); del 5% al 10% complicaciones a nivel hepático; y un 9% de complicaciones renales. Asimismo, se

remarcó que un 15% al 17% de pacientes que se encuentran en etapas tardías del COVID-19, presentan problemas vasculares, que traen consigo la formación de trombos e infartos agudos de miocardio; por otro lado, de un 5% al 17% de pacientes desarrollan miocarditis, un 3% pueden desenvolver en problemas de vascularización cerebral o trastornos del conocimiento y el 6% llegan a presentar daño multiorgánico(4); situación que hace difícil las posibilidades de supervivencia de los pacientes COVID-19.

En el Perú, según el reporte de mayo del 2020, el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades – MINSA, el 15% de los pacientes COVID-19 fueron hospitalizados y la letalidad fue de un 2.8% (5); así, desde finales de agosto el Perú paso a ser el país con el mayor número de muertos a nivel mundial (6), siendo la razón en la mayoría de casos las complicaciones originadas por COVID-19. Entre los departamentos que presentan mayores casos de COVID-19, tenemos; Lima con 351743, Arequipa con 42536 y Piura con 36028; y entre los de mayor letalidad están la Libertad con 7.48% y Lambayeque con 6.38% (7). Esta casuística, pone en evidencia una situación alarmante a nivel nacional, pues las complicaciones relacionadas al COVID-19 han traído consigo un aumento en la letalidad de esta enfermedad.

Por su parte, Lambayeque no ha pasado desapercibido en el curso de la pandemia por COVID-19, como se puede visualizar, pues hasta la fecha se han reportado 26708 casos positivos y 1707 muertos, debido en la gran mayoría de los casos, al poco interés de la población por la práctica de medidas preventivas a fin de poder frenar la diseminación del virus de la COVID-19; y, si a esto le súmanos el poco personal con los que se cuenta para atender a pacientes, aunado a las pésimas condiciones en las que se viven en algunas asentamientos humanos y comunidades de Lambayeque, al no tener agua ni las mínimas condiciones de salubridad, las posibilidades de propagación del COVID-19 y de presentar complicaciones se maximizan. Asimismo, esta situación se asemeja a la realidad vivida en Ferreñafe, donde desde el inicio de la pandemia fue una de las provincias más azotadas



por el virus de la COVID-19, muriendo por esta razón cientos de personas, pues debido al desconocimiento y tratamiento a destiempo terminaron siendo víctimas mortales de este virus (7).

Esta situación vivida por la COVID-19, provocó que el Hospital Referencial de Ferreñafe en su afán de proteger la salud y la vida de la población a su cargo, improvisará 4 carpas para atender a los pacientes COVID-19; pero, debido a la poca concientización de la población sobre esta enfermedad y sumado a la escasez de personal, hizo que muchos pacientes fallecieran o tuvieran secuelas importantes. De la misma forma, al conversar con una enfermera que labora en el área COVID de dicha institución, menciono que muchos de los pacientes llegaban al hospital con serias complicaciones derivadas de la COVID-19, lo que origino sus muertes.

En este contexto, es importante recalcar el rol de las personas en la propagación del COVID-19, pues en su ambiente social, se presentan un sin número de necesidades, que apremian que sus diferentes integrantes tengan que salir a buscar a diario el sustento para su hogar; y, si a esto se le suma las precariedades en las que viven (hacinamiento, falta de agua y desagüe), hacen que el COVID-19 sea un peligro latente, que los pone en peligro a ellos y sus familias de contagiarse de esta terrible enfermedad; razón por la cual es vital que se trabaje con esta población para frenar el avance de virus, que puede llegar a traer complicaciones mortales para quien lo padece.

Sabiendo que, la razón de la esencia y labor del profesional de enfermería en todos los niveles es el cuidado de la salud; su labor se vuelve apremiante a nivel de la persona; pues, por la naturaleza de sus funciones la hacen indispensable para situar a los servicios del primer nivel de atención al alcance de los pacientes, su familia y la sociedad en general (8); por lo tanto, al tratar de ayudar a prevenir la expansión del Covid-19 y las

complicaciones derivadas de este, mediante la aplicación de cuidados de enfermería basados en la integralidad y visión holística de la persona.

Por lo que, el cuidado enfermero, que se aplique a la persona debe tener como objetivo poder prevenir la aparición de la COVID-19 y las complicaciones que derivan de este; mediante la aplicación de estrategias que busquen generar cambios en la mentalidad y estilos de vidas de las personas. Frente a esta problemática del incremento de contagios por COVID-19 y las complicaciones derivadas de esta enfermedad, se hace necesario hacer hincapié en el estudio de los cuidados de enfermería en pro de prevenir las complicaciones derivadas del COVID-19; y el conocer esta casuística dará lugar al desarrollo de actividades direccionadas a evitar las posibles complicaciones. Frente a esta realidad, se planteó la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias de cuidados para prevenir complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial ferreñafe-2020?

La investigación tuvo justificación teórica, dado que la variable fue respaldada en el enfoque teórico de Nola Pender, la cual hace referencia que las diversas condiciones personales pueden ser cambiables de manera voluntaria, es decir, el ser humano tiene la capacidad de modificar sus comportamientos o conductas voluntariamente; socialmente, el presente estudio pretende ayudar a disminuir la incidencia de complicaciones derivadas del mal manejo del Covid-19; a nivel clínico, favorece la propuesta de estrategias para la prevención de complicaciones del COVID-19; y a nivel económico debido a que, la aplicación de medidas preventivas favorece la disminución de la incidencia de complicaciones por COVID-19, pues es menos el costo de las actividades preventivas, que el tratamiento y rehabilitación. Asimismo, esta investigación buscó servir de base para futuras investigaciones en este campo, contribuyendo de esta forma al fortalecimiento de la comunidad científica y al engrandecimiento de la profesión de enfermería dentro de la sociedad.

Respecto a los antecedentes, a nivel internacional, Canova C y Salvador S en el 2020, en su investigación titulada “Cuidados de enfermería en la infección por covid-19”, el objetivo fue analizar detalladamente los medios disponibles para el cuidado, manejo y prevención del COVID-19 en personas de riesgo. Los resultados indican en el apartado de prevención que se debe, limitar el contacto cercano con otras personas, realizar la correcta desinfección o la higiene de las manos a través del lavado con agua y jabón, aislar a la persona en un ambiente ventilado, hidratarse diariamente con al menos con 2 litros de agua y realizar limpieza exhaustiva de todos los ambientes del hogar; además, señalaron que los pacientes con el hábito de consumir bebidas heladas tienden a padecer mayores complicaciones. Por lo que, es apremiante que la enfermera, este correctamente capacitada en estrategias de cuidado al paciente COVID-19 (9).

Almanza G, en el 2020, en el estudio titulado “Cuidados de enfermería frente al manejo del paciente diagnosticado de COVID-19 en el área de hospitalización” su finalidad fue, recabar información en relación al manejo y cuidado del paciente COVID-19, para así establecer estrategias de cuidado efectivas. Los resultados de esta investigación se enfocan el cuidado de enfermería dirigido hacia, la vigilancia y control de funciones vitales, la administración de oxigenoterapia, favorecer el uso de inhalaciones con cámara y el control electrocardiográfico. Demostrándose así, que los evaluados no llevan una alimentación adecuada, además las acciones de actividad física son deficientes (10).

Brito P, et al., en el 2020, realizan el estudio “Cuidados enfermeros orientados a mitigar la transmisión del coronavirus en casos positivos”, con el fin de encontrar evidencias científicas en lo relacionado al cuidado de enfermería a fin de prevenir y controlar la infección por coronavirus. Los resultados muestran que los principales cuidados en pacientes COVID-19 son, favorecer la ventilación de las habitaciones del paciente positivo, el aislamiento y realizar el seguimiento de los contactos y casos positivos, a fin de detener

la cadena de contagio; asimismo en este estudio se resalta lo fundamental que la buena formación de los profesionales (11).

A nivel nacional, Almanza G en el 2020, en su estudio “Cuidados de enfermería frente al manejo del paciente diagnosticado con covid-19 en el área de hospitalización” realizado con la finalidad de recabar información que sirva de guía para el correcto manejo de las personas con la COVID-19. La metodología empleada fue la revisión documentaria; concluyéndose que, los pacientes post tratamiento deben cumplir estrictamente el aislamiento social para evitar recaídas, además, señaló que el conocimiento potencializado de los profesionales ayuda a establecer acciones direccionadas a garantizar un cuidado más eficiente en los pacientes que padecen dicha enfermedad (Covid-19), además de mejorar las sugerencias para un adecuado aislamiento y sobre todo evitar la propagación (10).

Dentro de las teorías que explican a las variables en estudio tenemos la Teoría Multicausalidad de Leavell y Clark, afirma que las enfermedades son el resultado de múltiples factores que pueden ser de procedencia intrínsecos como la inmunidad, el genoma, la personalidad o extrínsecos como los biológicos, sociales, químicos y físicos en el transcurso de su vida y muerte del individuo (12). Asimismo, esta teoría habla de que la salud de la persona depende de la interacción entre los agentes estimulantes y la homeostasis de 3 elementos: el agente, el huésped y el ambiente, a lo que denominan la tríada ecológica, considerada como el conjunto causal resultante de múltiples influencias, reacciones, características y respuestas entre cada uno de los tres elementos (13), lo que da como resultado una interacción multicausal.

En relación a las teorías de enfermería se tomó como base la teoría de promoción de la salud de Nola Pender, mediante la cual se busca exaltar que la conducta de la persona es motivada a cambiar de acuerdo a los deseos y voluntad de la persona, a razón

de alcanzar su bienestar personal o familia; así, con los estímulos adecuados el comportamiento de la persona puede mejorar ayudando, pudiéndose así mejorar la salud de persona. Así, la teoría de Nola Pender plantea, que la conducta del individuo es modificable, siempre y cuando haya voluntad, pues la persona tiene la capacidad mental (14). Así, la importancia de esta teoría para el presente estudio está en que la educación actúa como estímulo, mediante el cual se busca el cambio y compromiso de cuidarse a sí mismo y su entorno.

La COVID-19 es considerado como uno de los virus que conforma el grupo de los Coronaviridae; así, el coronavirus humano, circula de forma libre en la comunidad y puede causar enfermedades respiratorias tipo leves; mientras que, el zoonótico ocasionalmente se encuentra en la comunidad, pero puede ocasionar problemas respiratorios tipo graves, siendo los betacoronavirus zoonóticos los generalmente traen mayores problemas y que están ligados a los murciélagos, quienes pudieron haber dado origen a la pandemia por la COVID-19 (15). En tal sentido, se dice que el murciélago pudo haber sido la fuente de contagio directo del covid o mediante un hospedero (la civeta).

El coronavirus es transmitido de persona a persona mediante el contacto directo o indirecto con secreciones infectadas (gotas de flugge), que son capaces de infectar a la persona que este a menos de 2 metros de distancia; asimismo, puede transmitirse por medio del contacto de las mucosas que interfieren a través de la nariz, los ojos y la boca. El virus puede sobrevivir en el papel 3 horas, aproximadamente 2 en las superficies constituidas por madera, el vidrio y la tela; mientras que en el metal, el plástico más de 4 días, razón por la cual se debe poner especial consideración en la desinfección de estas superficies y así evitar la propagación de este virus (12,13).

Por otro lado, es fundamental conocer el tiempo de incubación de COVID-19, el cual oscila entre 1 a 14 días para que se ergo, empiecen a manifestar los primeros síntomas;

sin embargo, el tiempo estimado para la recuperación de los pacientes es de aproximadamente 2 semanas, contadas desde el día de inicio de los síntomas. Para lograr infectar a las células del huésped, se debe unir la proteína de la cápside, que es una proteína de la membrana celular del receptor, originando que se libere el ARN del virus; asimismo, el COVID-19, posee un externo que se adhiere al ribosoma ayudándole a su traducción (17,18).

Una vez adentro del huésped, la fisiopatología que se manifieste depende en gran medida del tejido que el virus infecte, que en los humanos es generalmente las células epiteliales del sistema respiratorio; así, las células afectadas presentarán un aspecto vacuolado, con cilios deteriorados y capacidad de formar sincitios. Esto dará origen a la liberación de mediadores de la inflamación, con aumento de secreciones e inflamación en la zona afectada, conllevando la manifestación de la sintomatología característica de la infección por la COVID-19, entre las cuales se puede resaltar; tos, dolor en el pecho y espalda, pérdida del gusto y olfato, taquicardia, dificultad respiratoria, fiebre mayor a 38° C y en algunos casos se puede evidenciar síndrome respiratorio agudo grave (16).

Dentro del marco conceptual de este estudio se trata de definir al paciente Covid-19, por ser la población objeto de estudio; para lo cual es importante definir al paciente Covid-19 positivo, al caso sospechoso y el caso probable. Es un caso de Covid-19 positivo o sospechoso, cuando el paciente presente de 3 a más signos clínicos, entre los que destacan la fiebre, tos, malestar general, etc. o cuando cumple con criterios epidemiológicos; y es un caso probable de Covid-19, aquel que manifiesta clínica y/o es contacto directo con alguna persona con diagnóstico positivo o con un caso (19); es importante el conocer estas definiciones, pues permiten detectar a tiempo la enfermedad y dar tratamiento oportuno.

Hasta el momento no existe ningún tratamiento antiviral, que pueda prevenir o tratar el COVID-19 solo se pueden tratar los síntomas que manifiestan los pacientes. En los casos de las personas que presentan sintomatología leve, el tratamiento básicamente se basa en el uso de tratamiento farmacológico específico para los síntomas de la enfermedad más higiene y alimentación balanceada; mientras que, los pacientes clasificados como moderados, deberán ser hospitalizados para recibir terapia de oxigenación, tratamiento farmacológico y cuidados específicos; y los casos graves, necesitarán ventilación mecánica para ayudar a la persona a vivir (16,17). Pero la evolución de la enfermedad de leve a grave va depender en gran medida de la carga de virus que posea la persona y de la etapa de vida que se encuentra atravesando.

Así, semejante a otras patologías respiratorias, los adultos mayores, gestantes y personas con comorbilidades preexistentes, son las que presentan mayor riesgo de presentar sintomatología grave; por lo que, este grupo de personas infectadas requieren un monitoreo y seguimiento permanente y exhaustivo a fin de evitar las complicaciones derivadas de este padecimiento (22). Entre las complicaciones más frecuentes que presentan los pacientes COVID-19 tenemos; la neumonía, el síndrome de distrés respiratorio, problemas cardiacos, miocarditis, daño renal, trastornos de la coagulación, sobre infecciones y shock séptico.

La neumonía, afecta fundamentalmente al pulmón y es la complicación con mayor incidencia entre los pacientes COVID-19, pudiendo presentar los pacientes desde una neumonía leve a grave. La sintomatología que presenta un paciente COVID con neumonía puede ser muy variada, pudiendo presentarse; cansancio, malestar generalizado, tos persistente, fiebre, dificultad respiratoria, dolor en espalda y pecho. Por otro lado, el síndrome de distrés respiratorio, que es una de las complicaciones que presenta mayor número de muertes en personas con la COVID-19 y que inicia con la presentación de la

disnea; por lo que la dificultad respiratoria, limita la llegada de oxígeno suficiente a todo el cuerpo.

Por otro lado, las complicaciones cardíacas pueden ser muy variadas, pudiendo presentarse lesiones cardíacas, cardiomiopatía, arritmias; entre otras complicaciones se destaca al accidente cerebro vascular y tromboembolismo pulmonar. Asimismo, el paciente COVID-19, puede presentar una respuesta inflamatoria, aumento del nivel de dímero D y ferritina, elevación citoquinas proinflamatorias; y otras complicaciones inflamatorias que pudiesen presentarse como son el síndrome de Guillain-Barré que se evidencia a los 5 días del comienzo de los síntomas (23)

Así, la COVID-19 en los últimos seis meses, ha aspectos cambiantes en los estilos de vida y rutinas; pues, desde la declaratoria mundial de la pandemia (1) la protección de la salud y también de la propia vida ha dependido de las medidas que se tomen para prevenir el contagio de esta enfermedad y para las personas que lamentablemente se contagiaron, de los profesionales de la salud, quienes día a día han estado al pie del cañón por intentar vencer a este terrible enemigo.

Los profesionales de la salud, están desde el día uno arriesgándose; pues un primer momento no se brindarán adecuados equipos de protección personal; por lo que, muchos se contagiaron y fallecieron; entre ellos los profesionales de enfermería, quienes a pesar de que el sistema de salud a nivel mundial ha colapsado, al no tener los recursos suficientes, ni el personal para atender a tantos enfermos (24), no han bajado la guardia y siguen en primera línea. Así, los enfermeros han tenido que adaptar sus cuidados, para lograr atender de forma holística e integral al paciente con COVID-19, valiéndose para tal de las acciones ejercidas por dichos profesionales.

Asimismo, la enfermería, es una profesión que esta al constante servicio de la persona, basando sus cuidados en la integridad y la vida de la misma, a fin de poder



salvaguardar la salud del ser humano; para lo cual, se deberá valorar las respuestas humanas, diagnosticar problemas reales o potenciales, planificar actividades con y por el paciente, ejecutar actividades preventivas promocionales a favor del paciente y evaluar las actividades que se aplicaron al paciente. (25). En tal sentido, el cuidado es el fin de la profesión de enfermería y es lo que la distingue de otras disciplinas en el campo de la salud.

La atención que brinda enfermería tiene raíces humanistas, pues se preocupa siempre por las personas que están a su cuidado, en especial de aquellas que se encuentran atravesando adversidades como es la enfermedad, el dolor y el sufrimiento (26); tal es el caso de la COVID-19, que ha traído dolor a muchas familias, donde la enfermera ha tenido que hacer uso de todos sus conocimientos, habilidades y estrategias para poder brindar de cuidados de calidad (27), a fin de favorecer la prevención, el diagnóstico y la recuperación del paciente con coronavirus, mediante el uso de estrategias que permitan su cuidado.

Por otro lado, el termino estrategia, tiene origen en Grecia, y proviene de la stratos (ejército) y agein (conducir, guiar); y es definida como un conglomerado de acciones realizadas con un fin específico y que además necesitan del compromiso tanto físico, mental y económico de la persona que se las propone. Asimismo, se dice que son modelos creados a favor de que la persona se pueda dirigir de forma constante y sin distracciones hacia su propósito (28). Por lo que, los profesionales de enfermería hacen uso de las estrategias para poder brindarle a sus pacientes, familia y entorno cuidados acordes a sus necesidades.

Cuando se habla de cuidados, se hace referencia a los diferentes requerimientos o necesidades que presenta cualquier persona durante las diferentes etapas de la vida. Asimismo, se destaca que los requerimientos pueden presentar variaciones, todo depende

de la enfermedad o tal es el caso de las personas infectadas con Covid-19 que necesitan cuidados especiales desde las manifestaciones más simples hasta las más complejas; además, el cuidado permite contribuir con acciones de apoyo, amor y sobre todo comprensión (29). En general, el cuidado del paciente COVID-19 es importante, dado a que por ser una enfermedad novedosa y de difícil tratamiento (no hay tratamiento específico), el paciente Covid-19 puede pasar de ser considerado leve a grave en cuestión de horas; por lo que; es indispensable la enfermera enfoque sus cuidados en la prevención de complicaciones derivadas de esta enfermedad.

Además, la prevención son todas las acciones que una persona u organización puede llevar a cabo para evitar la aparición de factores que afecten a la salud de la persona o cualquier otro proceso cuya finalidad sea contribuir al beneficio de algún bien. Por lo tanto, se puede decir que la prevención son las actividades que se realizan con anticipación para reducir un riesgo. en el sector salud la prevención es fundamental y consiste en tener los equipos o recursos necesarios para evitar que cualquier deficiencia o dificultad repercuta negativamente a la salud del ser humano, asimismo, se destaca que ante cualquier adversidad la persona tiene la capacidad de evaluar y tomar decisiones que atribuyan su bienestar (30,31).

La prevención se dirige principalmente a un contexto de riesgo, donde lo principal es evitar cualquier dificultad o patología que afecte a la persona; así mismo, se destaca que en primer lugar la prevención busca desarrollar acciones que involucren técnicas e instrumentos que ayuden a evitar dichas patologías y en segundo lugar pretende realizar actividades que ayuden a determinar oportunamente las deficiencias o enfermedades que son susceptibles de expandirse o progresar significativamente en su contexto. Finalmente, también señalan que la prevención desde un punto de vista terciario busca intervenir en la persona que padece alguna enfermedad y evitar sus posibles complicaciones (31).

Entre las estrategias para la prevención de complicaciones por el coronavirus tenemos; la administración de vacunas que si bien no es sino es para prevenir la enfermedad, evita que esta se presente de tal forma que complique la salud de la persona. Entre las vacunas que se pueden y deben aplicar tenemos; la influenza, debe ser aplica de forma anual pues reducen la incidencia de muertes por esta enfermedad; y la vacuna antineumocócica, que se aplica a fin de prevenir la aparición de la neumonía. Las vacunas deben aplicarse a personas que se encuentren en situaciones de riesgo (niños, gestantes, adultos mayores y personas con comorbilidades preexistentes).

Otra estrategia de prevención, es evitar la sobreinfección con otras infecciones. Dentro de estas medidas tenemos; cubrirse la superficie de la boca y la nariz con el antebrazo al toser o usar un pañuelo desechable, debiendo ser eliminados de forma inmediatamente; evitar el contacto directo con personas con problemas respiratorios, para evitar aumentar la carga viral; mantener distancia social de no menos de 2 metros de distancia; y realizar aislamiento social, evitando así la ida a fiestas o eventos sociales que pueda servir de foco de transmisión (32,33).

Realizar higiene diría, llamase higiene personal, del hogar o incluso también de los propios alimentos. Referente al personal, el individuo que presenta COVID-19 deberá bañarse diariamente toda la superficie corporal con agua y jabón, haciendo especial énfasis en la limpieza de dientes y aguaje bucal; asimismo, deberá lavar su ropa diariamente colocándola a secar al sol. Por otro lado, en el hogar, se deberá mantener las casa ventilada y desinfectada diariamente haciendo uso para tal de agua y lejía. Y, con los alimentos, se deberá considerar lavarlos con agua y lejía; y, además, se deberá proporcionar sus propios utensilios para la alimentación, procediendo a desinfectar los mismos, después de haber sido utilizados (32,34).

Por último, se deberá hacer caso a las indicaciones dadas por el médico tratante, evitando la automedicación y la suspensión del tratamiento administrado, pues se puede lograr que los medicamentos no aporten los beneficios exactos al paciente o hacer al virus resistente a tal medicamento; por lo que la labor del profesional enfermero radica en propiciar el apego al tratamiento (35). Asimismo, los pacientes con enfermedades preexistentes deberán seguir con la medicación indicada por su médico tratante.

Como objetivo general, se planteó: Describir las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe -2020. Los objetivos específicos fueron: Identificar las características sociodemográficas en pacientes dados de alta del hospital referencial de ferreñafe-2020; Describir la dimensión alimentación en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe-2020; Describir la dimensión higiene y desinfección en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe-2020; Describir la dimensión distanciamiento y aislamiento social en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe-2020; Describir la dimensión actividad física en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe-2020; Describir la dimensión vacunación en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe-2020.

## MATERIALES Y MÉTODO

El estudio fue de enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Es cuantitativa, dado que el conocimiento es objetivo, y por tal se genera mediante un proceso deductivo, en el cual se realiza la medición y análisis estadístico, para posteriormente comprobar las hipótesis formuladas con antelación (36) y es descriptiva, porque permitió detallar y analizar las características esenciales de un fenómeno, que sea sujeto de análisis (37); siendo en este caso en particular, el describir las estrategias para prevenir las complicaciones por covid-19.

Asimismo, el diseño es el no experimental de corte transversal, pues los estudios no experimentales, son aquellos que analizan variables en su contexto natural (38), en tal sentido, las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19 se describieron tal y como se encontró en su contexto natural, es decir, no se manipuló la variable de estudio; y es transversal, puesto que se realizó una sola medición o recolección de información (39-40); en la investigación los datos fueron recopilados en el mes de febrero.

Según Hernández S, et al (41), la población es definida como el conjunto de individuos o elementos que tienen similares rasgos. En el estudio la población estuvo conformada por 110 pacientes dados de alta por COVID-19 del Hospital Referencial de Ferreñafe; además, al ser una población homogénea pequeña no se aplicó ningún tipo de muestra o muestreo, es decir, se consideró a todos los pacientes con el objetivo de que los resultados sean los más consistentes posibles.

Criterios de inclusión: Personas con diagnóstico de COVID-19 positivo, personas cuyas edades oscilen entre los 18-65 años, personas que acepten participar voluntariamente de la investigación. Criterios de exclusión: Personas que presenten problemas de deterioro de la capacidad mental-intelectual, personas que presentan Covid-

19 catalogado como severo o que estén recibiendo tratamiento con oxígeno, personas que no estén usando correctamente la mascarilla o el protector facial, personas que no estén en sus viviendas o no contesten las llamadas telefónicas.

Como técnica se utilizó la encuesta, la cual según Folgueiras P (44) permite obtener información relacionada a los fenómenos o variables que el investigador tiene interés estudiar, en el caso de la investigación la encuesta permitió obtener información acerca de la variable de estudio, la misma que fue proporcionada por los pacientes dados de alta por COVID-19 del Hospital Referencial de Ferreñafe (45).

Mientras que como instrumento se consideró el cuestionario “Estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19, en un hospital de Chiclayo-2020”, el mismo que fue elaborado por la autora de la investigación, además, comprende 29 preguntas, las cuales responden a 6 dimensiones: alimentación, higiene y desinfección, distanciamiento y aislamiento social, uso de mascarilla, actividad física y vacunación. Asimismo, cada pregunta es valorada mediante la escala Likert con puntajes que van del 1 al 3 (1=nunca, 2=a veces y 3= siempre).

Para comprobar la validez del instrumento se sometió al juicio de expertos, quienes bajo su conocimiento y trayectoria dieron la conformidad para que sea aplicado a la población de estudio. Mientras que, la confiabilidad se realizó mediante el cálculo del Coeficiente de Alpha de Cronbach, el mismo que permitió determinar la consistencia y coherencia de las preguntas establecidas en el instrumento. Además, según Hernández S, et al (41) refieren que un instrumento es fiable cuando el resultado es superior a 0.725.

Una vez obtenida la información derivada de las encuestas, se vertió en el programa Excel para su análisis mediante el programa SPSS V. 25.0, es decir, dichos programas permitieron que la información obtenida sea distribuida en tablas y también en figuras para que el lector tenga un mejor entendimiento.

En el Perú, el Código de Ética y Deontología del Colegio de enfermeros del Perú(71), rige el desempeño del profesional de enfermería, mediante un conjunto de normas y preceptos, que buscan guiar el pensamiento y actuar del profesional de enfermería en su vida laboral, basado en la aplicación de principios éticos y valores morales, que rigen tanto a nivel nacional como mundial el ejercicio profesional y la investigación en salud.

Así, para este estudio se tomaron los criterios redactados en el reporte de Belmont (72); el respeto, mediante el cual el investigador tiene en cuenta que la persona de estudio tiene derechos, y por tal merece respeto; beneficencia, pues no se busca hacer daño a la persona, dado que el fin de la investigación es ayudar a la mejora de la calidad de atención; la no maleficencia, que se aplicó al evitar hacer daño, pues no se busca menospreciar el trabajo de la enfermera, sino ayudar a mejorar los cuidados; la justicia, pues todos los investigados fueron tratados sin preferencia alguna; y por último, el principio de autonomía, pues los pacientes tuvieron la potestad de retirarse en cualquier momento

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 1.1. Resultados

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas en pacientes del hospital referencial de ferreñafe-2020.*

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
18-25	9	8%
26-35	31	28%
36-45	42	38%
46 a más	28	25%
<b>Sexo</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
Masculino	69	63%
Femenino	41	37%
<b>Nivel socioeconómico</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
Bajo	75	68%
Medio	35	32%
Alto	0	0%
<b>Hábitos</b>		
Consumo de tabaco	<b>110</b>	<b>100%</b>
Si	105	5%
No	5	95%
Consumo de alcohol	<b>110</b>	<b>100%</b>
Si	12	11%
No	98	89%
Consumo de bebidas heladas	<b>110</b>	<b>100%</b>
Si	33	30%
No	77	70%

Se evidencia que el 38% de los pacientes tienen entre 36 y 45 años y sólo el 8% entre 18 y 25 años; además, el 63% son de sexo masculino y sólo el 37% de sexo femenino; asimismo, el 68% son de nivel socioeconómico bajo y el 32% de nivel medio; por último, el 30% tienen el hábito de consumir bebidas heladas y el 5% son consumidores de tabaco.



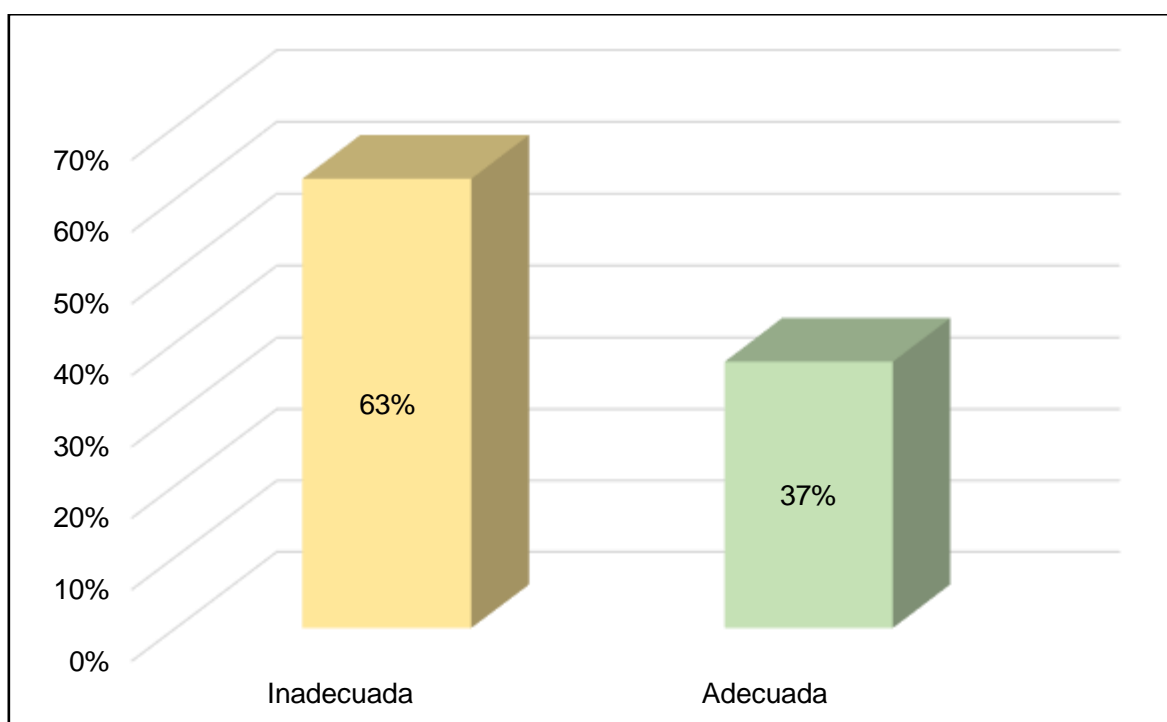
**Tabla 2**

*Dimensión alimentación en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*

Categorías	n	%
Inadecuada	69	63%
Adecuada	41	37%
Total	110	100%

**Figura 1**

*Dimensión alimentación en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*



La figura muestra que el 63% de los pacientes evaluados presentaron una alimentación inadecuada; es decir, no se evita el consumo de alimentos ricos en grasas y los que contienen azúcar y sobre todo que no siempre consumen dos litros de agua al día, considerando que esto es fundamental para lograr una recuperación progresiva. Por otro lado, sólo el 37% indicó una alimentación adecuada.

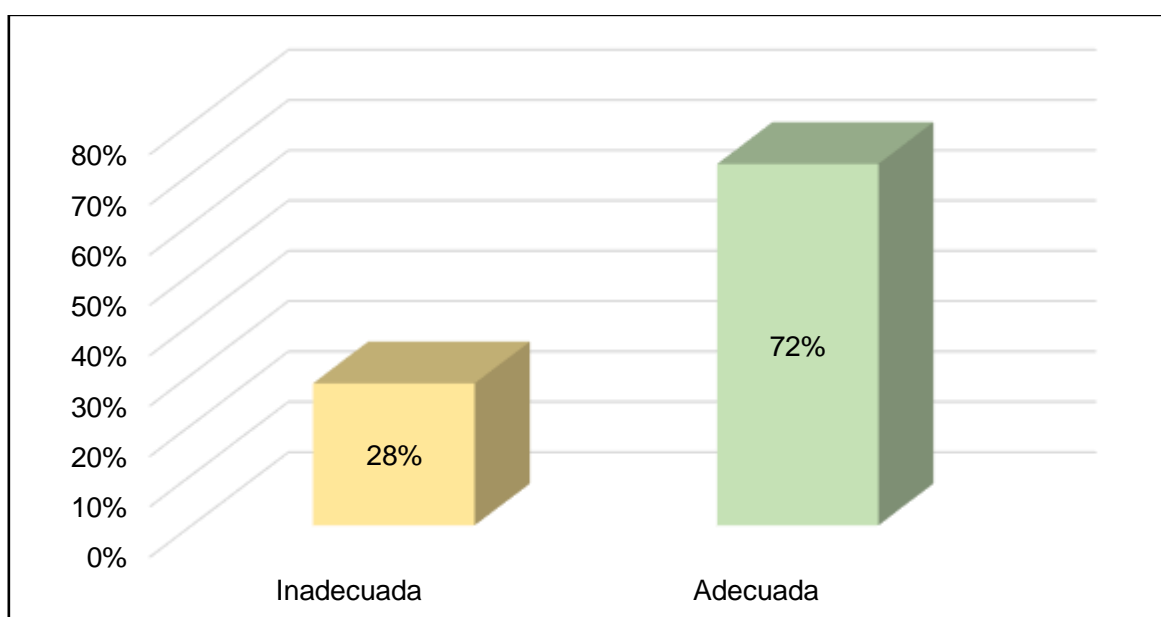
**Tabla 3**

*Dimensión higiene y desinfección en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*

Categorías	n	%
Inadecuada	31	28%
Adecuada	79	72%
Total	110	100%

**Figura 2**

*Dimensión higiene y desinfección en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*



La figura demuestra que el 72% de los pacientes evaluados tuvieron una higiene y desinfección adecuada, es decir, presentaron un adecuado lavado de las manos durante 20 segundos, desinfectar los alimentos cuando se ingresan al hogar, la desinfección de frutas y verduras antes de ser consumidas, los distintos métodos para desinfectar los pies antes de ingresar al hogar y también el uso correcto de la mascarilla; sin embargo, el 28% demostró una higiene y desinfección inadecuada.

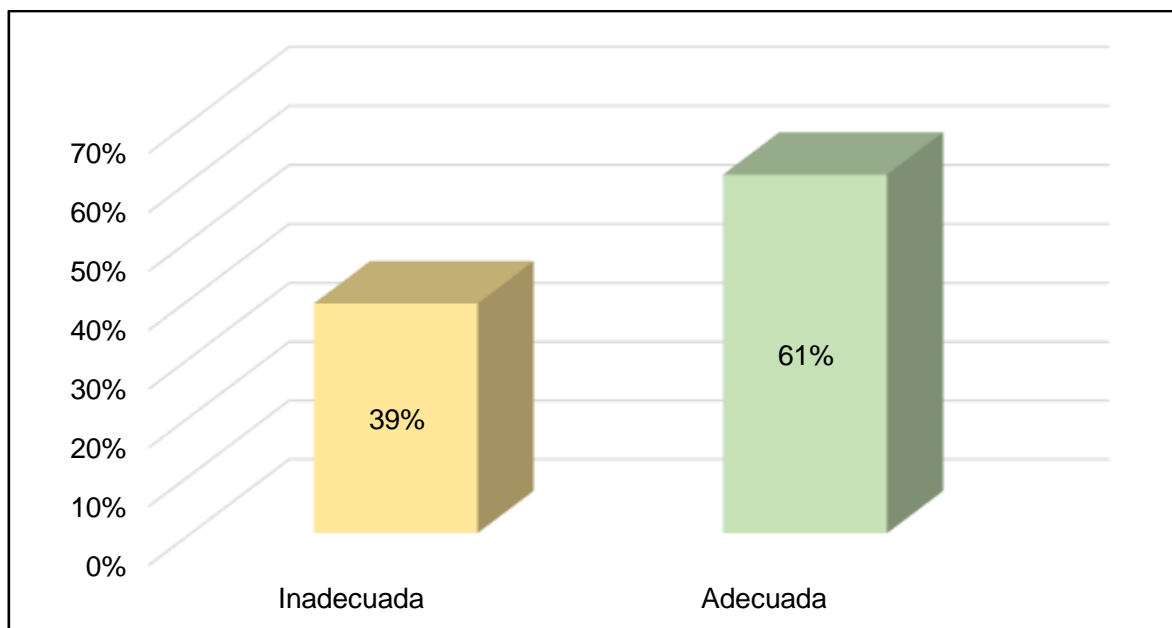
**Tabla 4**

*Dimensión distanciamiento y aislamiento social en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*

Categorías	n	%
Inadecuada	43	39%
Adecuada	67	61%
Total	110	100%

**Figura 3**

*Dimensión distanciamiento y aislamiento social en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*



La figura muestra que el 61% de los pacientes presentaron un distanciamiento y el aislamiento social adecuado, es decir, la mayoría evitó los lugares donde hay aglomeración de personas, mantuvieron conversaciones con otras personas a una distancia de dos metros y evitaron visitar a familiares o amigos; sin embargo, el 39% tuvieron un inadecuado distanciamiento y el aislamiento social.

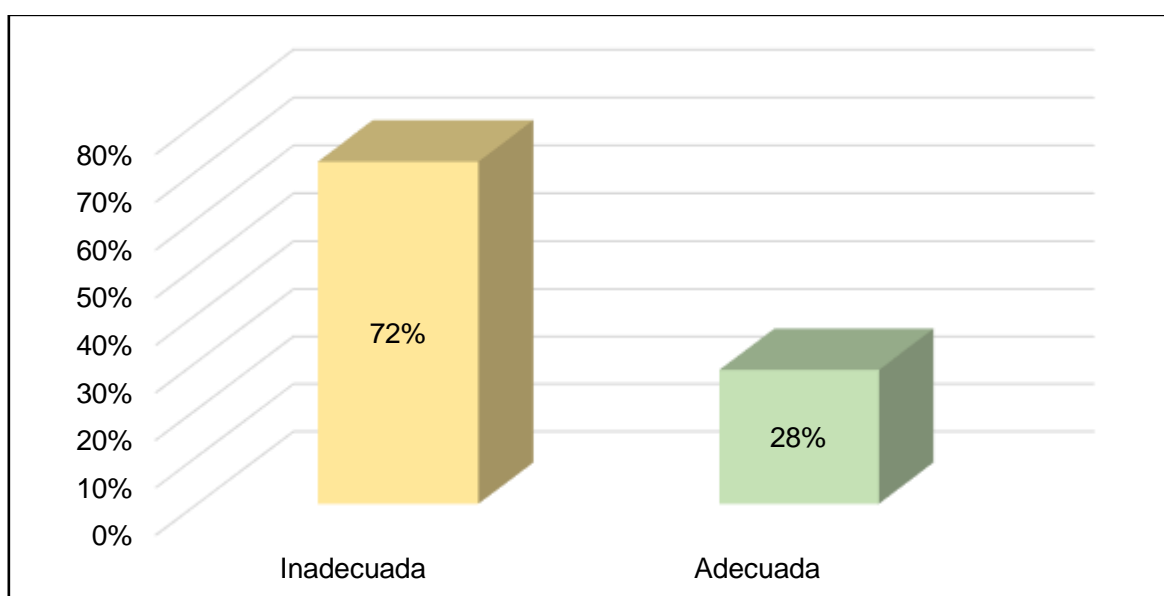
**Tabla 5**

*Dimensión actividad física en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*

Categorías	n	%
Inadecuada	79	72%
Adecuada	31	28%
Total	110	100%

**Figura 4**

*Dimensión actividad física en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*



Los resultados evidencian que el 72% tuvieron una inadecuada actividad física, sabiendo que esto es esencial para la salud y el bienestar de la persona, además, el ejercicio diario puede ayudar a controlar las deficiencias generadas por el Covid-19 y sobre todo puede ayudar a mantener una buena calidad de vida, a diferencia de las personas que no lo practican. Por otro lado, sólo el 28% presentó una actividad física adecuada.

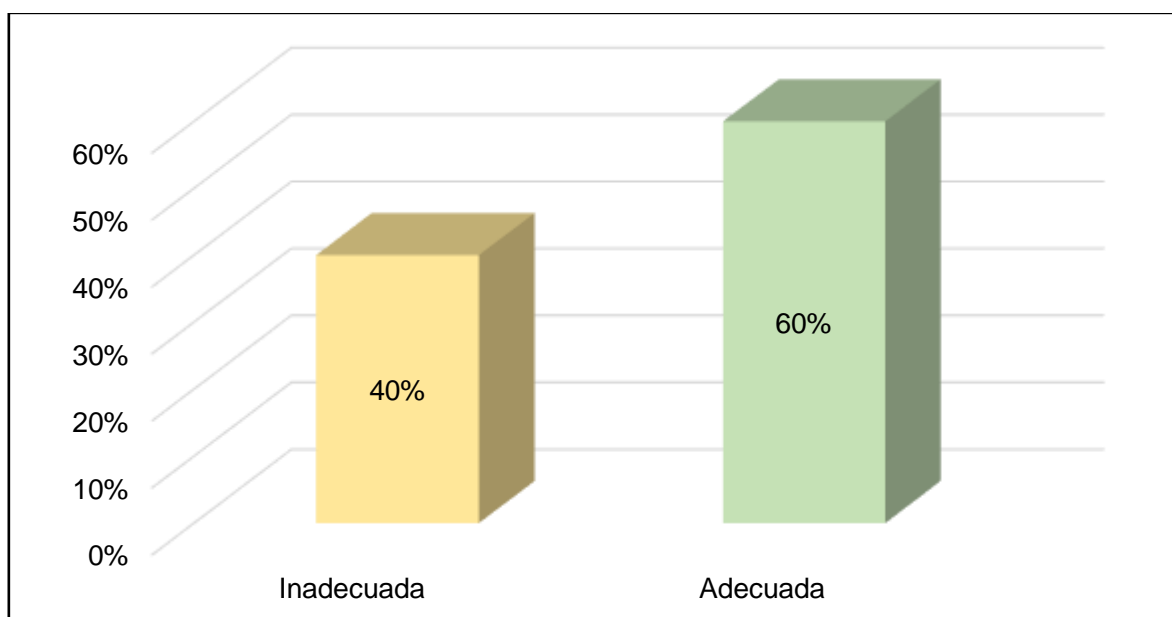
**Tabla 6**

*Dimensión vacunación en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*

Categorías	n	%
Inadecuada	44	40%
Adecuada	66	60%
Total	110	100%

**Figura 5**

*Dimensión vacunación en pacientes del hospital referencial de Ferreñafe-2020*



Estadísticamente, se evidencia que el 60% se inclinó por la categoría adecuada, dado que consideran importante la vacunación contra la influenza y el neumococo, ya que ayuda a generar anticuerpos protectores y permite desarrollar una mayor capacidad para enfrentar cualquier enfermedad infecciosa; sin embargo, el 40% lo consideró inadecuado.

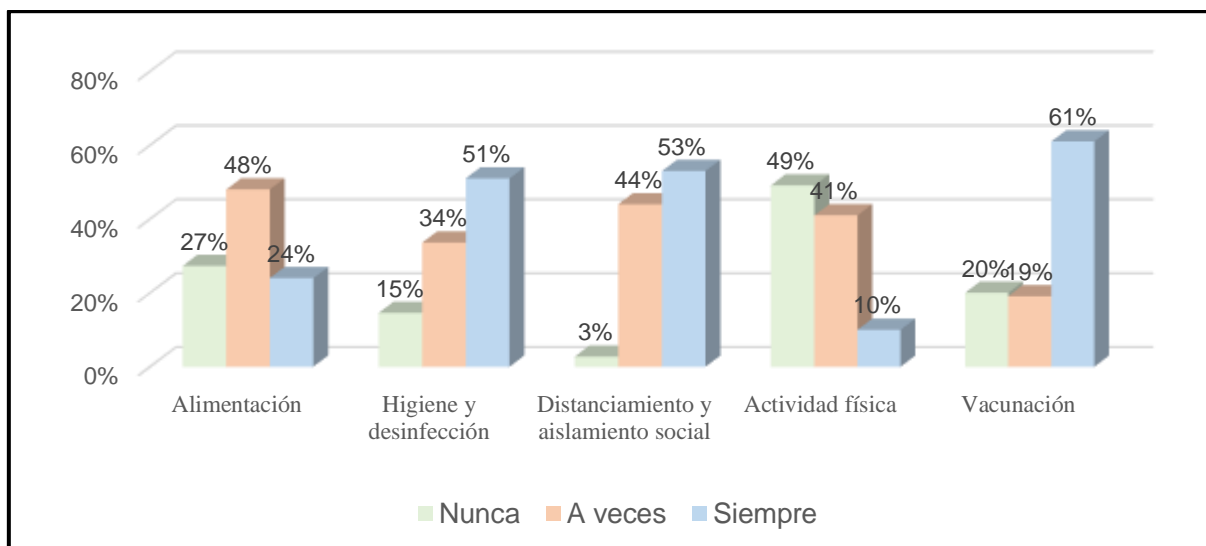
**Tabla 7**

*Estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe -2020*

Estrategias	Escala de alternativas						$(\Sigma)$	
	Nunca		A veces		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alimentación	30	27%	53	48%	27	24%	110	100%
Higiene y desinfección	16	15%	37	34%	57	51%	110	100%
Distanciamiento y aislamiento social	3	3%	49	44%	59	53%	110	100%
Actividad física	54	49%	46	41%	11	10%	110	100%
Vacunación	22	20%	21	19%	68	61%	110	100%

**Figura 6**

*Estrategias de cuidado para prevenir complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe -2020*



La figura muestra que los evaluados siempre cumplen con la higiene y desinfección 51%, distanciamiento y el aislamiento social 53% y vacunación 61%; sin embargo, el 49% nunca realiza actividad física y el 48% sólo a veces llevan una alimentación adecuada para prevenir las complicaciones del COVID-19.

## 1.2. Discusión

La población de estudio fue identificada demográficamente según edad, sexo, nivel socioeconómico y hábitos. Estos resultados se muestran en la Tabla 03, donde se evidencia que la mayoría de los pacientes son de sexo masculino, entre 36 y 45 años de edad, con nivel socioeconómico bajo y el hábito de consumir bebidas heladas; siendo esta la principal característica que influye en las complicaciones del Covid-19. Los resultados son similares a los encontrados por Canova C y Salvador S (2020), quienes desarrollaron su investigación sobre el cuidado y seguimiento en pacientes post Covid-19 y mostraron que los pacientes evaluados se caracterizan por ser personas que tienen el hábito de consumir bebidas heladas.

El 63% indicó que no lleva una dieta adecuada para evitar las complicaciones del Covid-19, como los alimentos ricos en hierro y los frutos cítricos; asimismo, no evitan los alimentos ricos en grasas y los que contienen azúcar y sobre todo que no siempre consumen dos litros de agua al día. Este resultado coincide con los hallazgos de Almanza G (2020) quien concluyó que la mayoría de los pacientes no llevan una alimentación adecuada; además, Canova C y Salvador S (2020) en su estudio demostraron que los pacientes evaluados no se hidratan diariamente con al menos 2 litros de agua; estos resultados permiten referir que la falta de una buena alimentación es evidente en la mayoría de los pacientes, sabiendo que es fundamental para lograr una recuperación progresiva.

Se obtuvo que el 72% de los pacientes evaluados presentaron una higiene y desinfección adecuada, es decir, se caracterizan por desinfectarse o lavarse las manos durante 20 segundos, desinfectar los alimentos cuando se ingresan al hogar, la desinfección de frutas y verduras antes de ser consumidas, los distintos métodos para desinfectar los pies antes de ingresar al hogar y también el uso correcto de la mascarilla. Dichos resultados son semejantes a los encontrados por Canova C y Salvador S (2020), quienes desarrollaron su investigación sobre el cuidado y seguimiento en pacientes post

Covid-19 y lograron demostrar que en su población evaluada prevalece la correcta higiene de manos con agua y jabón y la limpieza; en este sentido, se evidencia que no sólo los pacientes evaluados en la investigación cumplen con el factor higiene, sino que también coinciden con los hallazgos encontrados por otros autores.

Se encontró que el 61% de los pacientes cumplieron de manera adecuada con el distanciamiento y aislamiento social, siendo este un resultado favorable, ya que permite referir que los pacientes evitan los lugares donde hay aglomeraciones de personas, mantienen conversaciones con otras personas a una distancia de dos metros y evitan visitar a familiares o amigos. Resultados similares encontró Brito P, et. al. (2020), quienes en su estudio sobre pacientes post Covid-19 señalaron que la mayoría cumple con el aislamiento, lo cual implica ciertas restricciones para evitar complicaciones en su salud.

Se evidenció que el 72% tuvieron una inadecuada actividad física, sabiendo que esto es esencial para la salud y el bienestar de la persona, además, el ejercicio diario puede ayudar a controlar las deficiencias generadas por el Covid-19 y sobre todo puede ayudar a mantener una buena calidad de vida, a diferencia de las personas que no lo practican. En concordancia se cita el estudio de Almanza G (2020) concluyó que la gran mayoría de los evaluados no realiza actividades físicas. Por lo tanto, los resultados encontrados en el estudio y también por autores como Almanza permiten afirmar que las actividades físicas en los pacientes post Covid-19 son muy deficientes.

El 60% indicó que es importante la vacunación contra la influenza y el neumococo, ya que ayuda a generar anticuerpos protectores y permite desarrollar una mayor capacidad para enfrentar cualquier enfermedad infecciosa. En este sentido, la mayoría de la población evaluada muestra interés en la administración de estas vacunas, que si bien no previenen la enfermedad, pero permiten la generación de anticuerpos en la persona, lo que puede favorecer positivamente su salud tal como lo indica Del Prado (2015).



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 1.3. Conclusiones

Las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones de la COVID-19 se basan en estrategias de alimentación, de higiene y desinfección, de distanciamiento y aislamiento social, de actividad física y de modificación del hábito de consumo de bebidas heladas y el tabaco.

Las características sociodemográficas de los pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe corresponden a un grupo poblacional conformado en su mayoría por pacientes de sexo masculino, cuyas edades oscilan entre los 36 y 45 años, con nivel socioeconómico bajo y el hábito de consumir bebidas heladas.

Se identificó que los pacientes llevaron una alimentación inadecuada para evitar las complicaciones del Covid-19, es decir, no consumieron alimentos ricos en hierro y los frutos cítricos o evitar alimentos que contienen grasa, azúcar y el consumo de agua.

Se identificó que los pacientes tuvieron una adecuada higiene y desinfección, como el lavado de manos durante 20 segundos, desinfección de los alimentos cuando ingresan al hogar, desinfección de frutas y verduras antes de ser consumidas y también el uso correcto de la mascarilla.

Se identificó que los pacientes presentaron un adecuado distanciamiento y aislamiento social, como evitar lugares donde hay aglomeraciones de personas, visitar a familiares o amigos y mantienen conversaciones con otras personas a una distancia de dos metros.

Los pacientes nunca realizan actividades físicas, como caminar, trotar, bailar, acciones de yoga u cualquier otra actividad que implique el ejercicio físico.

Se identificó que los pacientes consideran que es importante la vacunación contra la influenza y el neumococo, ya que ayuda a generar anticuerpos protectores y permite desarrollar una mayor capacidad para enfrentar cualquier enfermedad infecciosa.

#### **1.4. Recomendaciones**

A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, desarrollar un taller dirigido a los pacientes dados de alta de Covid-19 sobre la importancia de una dieta equilibrada, los protocolos de higiene, la desinfección, el distanciamiento y el aislamiento social y, sobre todo, las actividades físicas que deben realizar en casa.

A los pacientes dados de alta de Covid-19, evitar el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y bebidas heladas.

Al hospital, proporcionar a cada uno de los pacientes dados de alta de Covid-19 un plan informativo de los tipos de alimentos, frutas y bebidas que deben consumir para evitar posteriores complicaciones.

A los pacientes dados de alta por Covid-19, lavarles las manos con agua y jabón durante 20 segundos, principalmente después de estornudar, toser, haber estado en contacto con superficies, pasamanos o haber estado en un lugar público; además, desinfectar las frutas y verduras antes de ser consumidas y, sobre todo, utilizar correctamente la mascarilla que cubra nariz y boca.

Los pacientes deben evitar los espacios de concurrencia masiva, especialmente aquellos con poca ventilación, mantener una distancia de dos metros cuando se interactúa con otras personas y evitar las visitas de amigos o familiares; asimismo, para facilitar el proceso de aislamiento, se sugiere leer libros, periódicos y, si es posible, acceder a las redes sociales, pero de forma prologada.

Realizar actividades físicas en espacios al aire libre y donde no existe concurrencia masiva o si es posible realizarlo en terrazas, pasillos o sala del hogar; se sugiere practicar el tai chi o yoga, caminar, trotar con pausas y entrenamiento de fuerza con el peso propio.

Al hospital, monitorear constantemente a los pacientes dados de alta por Covid-19 con la finalidad de evitar complicaciones en su salud.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. COVID-19: cronología de la actuación de la OMS [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 8 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
2. Ministerio de Sanidad. Información científica-técnica. Enfermedad por coronavirus, COVID-19 [Internet]. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias; 2020 [citado 5 de octubre de 2020]. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200417\\_ITCoronavirus.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200417_ITCoronavirus.pdf)
3. Ferrando C, Mellado R, Gea A, Arruti E, Aldecoa C, Bordell A. Características, evolución clínica y factores asociados a la mortalidad en UCI de los pacientes críticos infectados por SARS-CoV-2 en España: estudio prospectivo, de cohorte y multicéntrico. Rev Esp Anestesiol Reanim [Internet]. 2020 [citado 5 de octubre de 2020];67(8):425-37. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7357496/>
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Estas son las complicaciones más frecuentes en pacientes con covid-19 en el país [Internet]. Ministerio de Salud y Protección Social. 2020 [citado 7 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Estas-son-las-complicaciones-mas-frecuentes-en-pacientes-con-covid-19-en-el-pais.aspx>
5. Ministerio de Salud. Análisis Epidemiológico de la Situación Actual de COVID-19 en el Perú, basado en la información de la Vigilancia Epidemiológica y la Investigación de Campo [Internet]. Dispositiva presentado en; 2020 [citado 5 de octubre de 2020]; Lima. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/coronavirus/analisiscoronavirus080520.pdf>

6. Gestión. Perú pasa a ser el país con la mayor mortalidad del mundo por el COVID-19 [Internet]. Gestión. 2020 [citado 5 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/peru-pasa-a-ser-el-pais-con-la-mayor-mortalidad-del-mundo-por-la-covid-19-noticia/?ref=gesr>
7. Sala Situacional COVID-19 Perú [Internet]. Sala Situacional COVID-19 Perú. 2020 [citado 5 de octubre de 2020]. Disponible en: [https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)
8. Torres M, Dandicourt C, Rodríguez A. Funciones de enfermería en la atención primaria de salud [Internet]. Polmachaco; 2016 [citado 5 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/polmachaco/files/2016/06/Funciones-de-enfermer%C3%ADa-en-la-atenci%C3%B3n-primaria-de-salud.pdf>
9. Canova C, Salvador S. Cuidados de enfermería en la infección por covid-19: y entonces, ¿cómo procedemos? Cuidados de Enfermería y Educación en Salud [Internet]. 2020 [citado 25 de octubre de 2020];5(1):37-51. Disponible en: <https://revistas.userena.cl/index.php/cuidenf/article/view/1256/1350>
10. Almanza G. Nursing care versus the management of the patient diagnosed with COVID-19 in the hospitalization area. Rev Fac Medicina Hum [Internet]. 2020 [citado 25 de octubre de 2020];20(4):696-9. Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/2963/3435>
11. Brito P, Martínez C, Cuéllar L. Cuidados enfermeros orientados a mitigar la transmisión del coronavirus en casos positivos: una revisión narrativa. Enferm Clin [Internet]. 2020 [citado 25 de octubre de 2020];30(3):133–230. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229952/>
12. vigilancia-epidemiologica-aplicada-proceso-de-enfermero-1.pdf [Internet]. [citado 11 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.munayi.uleam.edu.ec/wp->

content/uploads/2019/02/vigilancia-epidemiologica-aplicada-proceso-de-enfermero-1.pdf

13. Valles A. Modelos y Teorías en Salud Pública [Internet]. 1.<sup>a</sup> ed. Vol. 1. USSA: Universidad Autónoma del Estado de Baja California; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. 91 p. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/339662890\\_Modelos\\_y\\_Teorias\\_de\\_Salud\\_Publica](https://www.researchgate.net/publication/339662890_Modelos_y_Teorias_de_Salud_Publica)
14. Marriner A, Raile M. Modelos y teorías enfermería. 8 va. México D.F: Elseiver; 2014. 745 p.
15. Centro de Coordinación de Alertas y y Emergencias Sanitarias. Enfermedad por coronavirus, COVID-19 [Internet]. Ministerio de Sanidad; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/ITCoronavirus.pdf>
16. Díaz F, Toro A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. MedLab [Internet]. 2020 [citado 25 de octubre de 2020];24(3):183-205. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
17. Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica. Recomendaciones para la prevención frente al coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos [Internet]. Sociedad Española de Inmunología; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.ont.es/Documents/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>
18. Organización Mundial de la Salud. Manejo Clínico de la COVID-19 [Internet]. Organizaicón Mundial de la Salud; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332638/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.5-spa.pdf>

19. Organización Panamericana de la Salud. Definiciones de casos para la vigilancia de COVID-19 - 7 de agosto de 2020 [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2020 [citado 25 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19-pandemic/case-definitions-covid-19>
20. Tingbo L. Manual de Prevención y Tratamiento de COVID-19 [Internet]. Universidad de Zhejiang; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.embajadachina.org.pe/esp/sghd/P020200331264861016485.pdf>
21. Ticona E, Saavedra C, Ticona C, Hidalgo A. COVID-19: En este momento podría ser útil el tratamiento antiviral en casos leves. An Fac med [Internet]. 2020 [citado 25 de octubre de 2020];81(1):87-91. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v81n1/1025-5583-afm-81-01-00087.pdf>
22. Organización Panamericana de la Salud. Alerta Epidemiológica: Complicaciones y secuelas por COVID-19 - 12 de agosto de 2020 [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: [paho.org/es/documentos/alerta-epidemiologica-complicaciones-secuelas-por-covid-19-12-agosto-2020](https://www.paho.org/es/documentos/alerta-epidemiologica-complicaciones-secuelas-por-covid-19-12-agosto-2020)
23. Nania R. Los CDC amplían la lista de enfermedades asociadas con la gravedad de la COVID-19 [Internet]. AARP. 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/edad-a-quienes-afecta-la-covid-enfermedades-cronicas.html>
24. López M. La vocación sin límites de los profesionales de la salud ante la pandemia [Internet]. Observatorio de Innovación Educativa. 2020 [citado 30 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.observatorioinnovacioneducativa.org/la-vocacion-sin-limites-de-los-profesionales-de-la-salud-ante-la-pandemia/>

- 2020]. Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/vocacion-de-los-profesionales-de-la-salud-ante-covid19>
25. Loncharich N. El cuidado enfermero. Rev enferm Herediana [Internet]. 2010 [citado 25 de octubre de 2020];3(1):1. Disponible en: [https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2010/enero/Editorial%203\\_1.pdf](https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2010/enero/Editorial%203_1.pdf)
26. Kozier B, Erd G, Berman A, Snyder S. Fundamentos de Enfermería. 3.<sup>a</sup> ed. Vol. 1. España: Mc GRAW-HILL; 2015. 1638 p.
27. Martins M, Da Costa M, Tronchic D, Lopez O. Quality of nursing care: instrument development and validation. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016 [citado 9 de septiembre de 2020];69(5):864-70. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672016000500920&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672016000500920&lng=pt&tlng=pt)
28. Ronda G. Estrategia. ¿Qué es? Concepto, evolución y definición [Internet]. Gestipolis. 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.gestipolis.com/un-concepto-de-estrategia/>
29. Alba M. El Concepto de cuidado a lo largo de la Historia. Cultura de los Cuidados [Internet]. 2015 [citado 25 de octubre de 2020];19(41):101–105. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/46617/1/Cultura-Cuidados\\_41\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/46617/1/Cultura-Cuidados_41_12.pdf)
30. Alvarenga E. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad [Internet]. Web side presentado en; 2015 [citado 25 de octubre de 2020]; El Salvador. Disponible en: Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
31. Del Prado J. Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria [Internet]. IMF Business School. 2015 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>



32. Centro para la prevención y control de enfermedades. Medidas de prevención [Internet]. Centro para la prevención y control de enfermedades. 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>
33. Tecnológico de Costa Rica. Medidas para prevenir y evitar complicaciones por el covid 19 en adultos mayores [Internet]. Tecnológico de Costa Rica. 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.tec.ac.cr/noticias/medidas-prevenir-evitar-complicaciones-covid-19-adultos-mayores>
34. UNICEF. Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas [Internet]. UNICEF; 2020 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: [https://www.unicef.org/media/65851/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools\\_Spanish.pdf](https://www.unicef.org/media/65851/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_Spanish.pdf)
35. Agencia Reforma. La importancia de cumplir con los tratamientos médicos [Internet]. Aldiadallas. 2019 [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.dallasnews.com/espanol/al-dia/salud/2019/04/09/la-importancia-de-cumplir-con-los-tratamientos-medicos/>
36. Rodriguez D. Investigación básica: características, definición, ejemplos [Internet]. Lifeder.com. 2018 [citado 24 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/investigacion-basica/>
37. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw; 2015. 634-639 p.
38. Tipos de investigación. Investigación no experimental: qué es, características, diseño y ejemplos [Internet]. Tipos de investigación. 2018 [citado 24 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://tiposdeinvestigacion.org/no-experimental/>

39. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de corte transversal. RevMedicaSanitas [Internet]. 2018;21(3):141-6. Disponible en: [https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3\\_MRodriguez\\_et\\_al.pdf](https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf)
40. Contreras M. Consideraciones sobre los tipos y diseños de investigación [Internet]. Educapuntos. 2015 [citado 24 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://educapuntos.blogspot.com/2015/11/consideraciones-sobre-los-tipos-y.html>
41. Hernández S, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6 ta. México DF: McGraw – Hill; 2015. 634 p.
42. Lopez P, Fachelli S. El diseño de la muestra. En: Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 1.ª ed. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelon; 2015 [citado 24 de septiembre de 2020]. p. 64. Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccua_cap2-4a2017.pdf)
43. Pari R, Perez O. Población y muestra [Internet]. Puno; 2011 [citado 24 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://aulavirtualcontable.jimdofree.com/app/download/10942355260/Metodologia-de-La-Investigaci%C3%B3n-Poblaci%C3%B3n-y-Muestra+PARI+MAMANI+y+PEREZ+CHOQUE.pdf?t=1557288049>
44. Folgueiras P. Técnica de recogida de información: La entrevista. Dipòsit Digital; 2016.
45. Troncoso C, Amaya A. Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. Rev Fac Med [Internet]. 2017 [citado 30 de octubre de 2020];65(2):329-32. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412014000100013](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000100013)

## ANEXOS

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19	son las acciones realizadas para mantener la salud y gestionar la conservación de la vida, mediante la prevención de complicaciones del Covid-19, a través de (31-34).	La variable se midió a través de seis dimensiones	Alimentación	Consumo de alimentos de ricos en hierro	Pregunta 1-6	Cuestionario	Estrategias Adecuadas: de 0-45 puntos.	Categórica	Ordinal tipo Likert
				Consumo de cítricos					
				Consumo de alimentos que favorecen el sistema inmunológico					
				Hidratación					
			Higiene y desinfección	Disminución del consumo de comida chatarra	Pregunta 7-18				
				De manos					
				Higiene corporal					
				De ropa					
			Distanciamiento y aislamiento social	De alimentos	Pregunta 19-22.				
				De casa					
			Uso de la mascarilla	Distancia social	Pregunta 23-25.				
				Aislamiento					
				Forma de uso					
Actividad física	Tiempo de uso	Pregunta 26 - 27.							
	Forma de eliminación								
Vacunación	Frecuencia	Pregunta 28 - 29.							
	Duración								

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



Buenos Días; el presente cuestionario forma parte de un estudio que se realiza con la finalidad de obtener información relacionada a las estrategias que se utilizan para revertir las complicaciones derivadas del COVID-19. Se solicita su colaboración a través de sus respuestas sinceras; la información será confidencial. Se agradece anticipadamente su valiosa participación.

### **Datos sociodemográficos**

**Edad:**

**Sexo:** F ( ) M ( )

### **Nivel socioeconómico**

Bajo ( ) Medio ( ) Alto ( )

### **Enfermedades preexistentes**

Si ( ) No ( )

¿Cuál?.....

### **Hábitos**

Consumo de tabaco: Si ( ) No ( )

Consumo de alcohol: Si ( ) No ( )

Consumo de bebidas heladas: Si ( ) No ( )

### **Condiciones de la vivienda**

Agua potable: Si ( ) Desagüe: No ( )

**Instrucciones.** Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta con el puntaje que más se asemeje a su realidad.

	<b>Nunca (1)</b>	<b>A veces (2)</b>	<b>Siempre (3)</b>			
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Consume diariamente alimentos ricos en hierro (menestras y verduras)					
2	Consume diariamente cítricos (naranja, mandarina, limón, etc).					
3	Realiza algún tipo de preparado que contenga ajo, limón, miel, kion o propóleo.					
4	Consume diariamente dos litros de agua al día.					
5	Prefiere tomar el agua hervida tibia.					
6	Evita el consumo de alimentos que sean altos en grasas saturadas y azúcares.					
7	Realizas la desinfección e higiene de manos.					
8	Usas jabón para lavarte las manos.					
9	El lavado de manos lo realizas por un tiempo de 20 segundos.					
10	Cuando sales fuera de casa usas alcohol para desinfectar tus manos.					
11	Te quitas la ropa para ingresar a casa.					
12	Lavas tu ropa cada vez que regresas de realizar actividades fuera del hogar.					
13	Tienes tu ropa en un lugar ventilado y con presencia de luz solar.					
14	Lavas todos los alimentos cuando ingresan a casa.					
15	Desinfectas las frutas y verduras antes de consumirlo					
16	Utilizas algún método para desinfectarse los pies antes de ingresar a tu hogar.					
17	Desinfectas diariamente todas las superficies del hogar con agua y lejía.					
18	Abres las ventanas diariamente para que entre aire fresco y luz solar.					
19	Evitas lugares donde hay aglomeración de personas.					
20	Conversas con los miembros de tu familia, trabajo y amigas a no menos de 2 metros de distancia					
21	Evitas visitar a tus amigos y familiares por evitar el contagio por COVID-19.					
22	Usas la mascarilla cada vez que sales de casa.					
23	Se colocas la mascarilla de tal forma que cubre nariz y boca.					
24	Lavas y desinfectas tu mascarilla diariamente.					
25	Cuando eliminas tu mascarilla lo haces en un recipiente cerrado.					
26	Realizas actividades físicas diariamente.					
27	Realizas al menos 30 minutos diarios de ejercicio.					
28	Crees que la vacunación contra la influenza y neumococo son importantes.					
29	Has incentivado en los miembros de tu familia la vacunación.					
	<b>Puntaje total</b>					

## ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., identificada con  
DNI..... declaro participar voluntariamente en la investigación:

“Estrategias de cuidados para prevenir complicaciones del Covid-19, en pacientes dados de alta del Hospital Referencial de Ferreñafe-2020” desarrollada por la alumna Delgado Irigoín Yovani. Dicha investigación tiene como finalidad Describir las estrategias de cuidado para prevenir las complicaciones del COVID-19, en pacientes dados de alta del hospital referencial de Ferreñafe -2020.

He sido informada que la información proporcionada solo será para fines académicos, la aplicación de los cuestionarios será en calidad anónima y que puedo retirarme o dejar de participar en el estudio en el momento que yo considere conveniente sin que esto genere ningún gasto y/o perjuicio. De tener alguna duda podré preguntarles a las responsables de la investigación.

Fecha...../...../.....

.....

Participante

.....

Delgado Irigoín Yovani

**ANEXO 3: CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN  
DE DATOS:**



---

*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Pimentel, junio del 2021

**CARTA N°005–2021/FACSA-USS**

**Dr. Miguel Salazar Calopiña**  
Hospital Referencial de Ferreñafe  
Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Mediante la presente le expreso nuestro cordial saludo institucional, a la vez presentarle a

**DELGADO IRIGOIN YOVANI**, estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, que está realizando el proyecto de tesis denominado: **"ESTRATEGIAS DE CUIDADOS PARA PREVENIR LAS COMPLICACIONES DEL COVID-19, EN PACIENTES DADOS DE ALTA DEL HOSPITAL REFERENCIAL DE FERREÑAFE- 2020"**, este proyecto es requisito fundamental en la asignatura de Investigación II.

Motivo por el cual, acudo a su despacho para solicitarle tenga a bien conceder el permiso a la estudiante para ejecutar el proyecto de investigación en la Facultad que usted tan dignamente dirige.

Atentamente,

## ANEXO 4: REPORTE DE TURNITIN

The screenshot shows the Turnitin interface within the AulaUSS system. The browser address bar indicates the URL: `aulauss.edu.pe/mod/turnitintooltwo/view.php?id=2050946`. The user is identified as YOVANI DELGADO IRIGOIN.

The main content area is titled "Mis entregas" and shows a section for "Parte 1". A table displays submission details:

Título	Fecha de inicio	Fecha límite de entrega	Fecha de mensaje	Calificaciones disponibles
TURNTIN FINAL - Parte 1	17 jul 2021 - 20:28	24 jul 2021 - 23:59	24 jul 2021 - 20:28	20

Below the table is a button labeled "Actualizar las entregas".

A detailed submission record is shown below, including a "Ver recibo digital" link and a progress bar for similarity:

Título de la entrega	ID del trabajo de Turnitin	Entregado	Similitud	Calificación
<a href="#">entrega de informe final</a>	1621363646	18/07/2021 22:35	0%	--