



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**TESIS**

**TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A  
RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA  
ENFERMERA DEL HOSPITAL LAS MERCEDES,  
2019**

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

**Autora:**

**Incio Carpio, Sandra Flor de Maria**

**Asesora:**

**Mg. Heredia Llatas, Flor Delicia**

**Línea de Investigación:**

**Ciencias de la Vida y Cuidado de la Salud Humana**

**Pimentel – Perú**

**2020**

## **Dedicatorias**

Este Trabajo de Investigación está dedicado en primer lugar a mi hijo, el motor para concluir mi formación profesional y mi acompañante y base para todo lo que hago como persona, mamá, hija y estudiante.

En segundo lugar, está dedicado a mi madre y mi madre abuela, quienes con su amor, acompañamiento y perseverancia hasta hoy siguen dándome lecciones para la vida y mi crecimiento personal.

Por último y no menos importante mi esposo, quién supo y sabe acompañarme en buenas y malas altas y bajos, y quién con su ayuda y amor incondicional me apoya siempre en mis planes y metas por cumplir y ya cumplidas.

La Autora.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi familia por apoyarme emocionalmente en los momentos difíciles, mis abuelos, mis padres, y mis hermanos así también por haber estado conmigo en los buenos momentos, a mi hijo que es el motor que me impulsa a seguir para ser mejor, y así, con gran amor y especial agradecimiento a mi amado esposo por apoyarme en todo sentido a lograr mis metas.

Agradezco también infinitamente a todos mis docentes de pre grado que sin sus enseñanzas y exigencias no hubiera llegado a este punto de mi carrera, muchas gracias.

La Autora.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar nivel de relación entre el autocuidado y los riesgos a los que está expuesta la enfermera del HRDLM. **Material y métodos:** Tipo de investigación cuantitativa, diseño no experimental, en la cual se encuestaron un total de 130 enfermeras asistenciales que pertenecen al HRDLM. **Resultados:** De acuerdo con la responsabilidad que tienen las enfermeras para autocuidarse existe una probabilidad alta con un 70 % de que la enfermera pone de su parte para prevenir riesgos, una muy alta de 25.4 %, y un 4.6 % que presenta una responsabilidad regular para autocuidarse, el autocuidado es una actividad que se aprende y que luego se aplica para evitar un daño, y esta es responsabilidad de la persona misma. **Conclusión:** Se determinó la relación entre el nivel de autocuidado y los riesgos a los que está expuesta la enfermera del HRDLM, evidenciando que los riesgos a los que se expone la enfermera están en estrecha relación con el nivel de seguridad y autocuidado que el profesional tenga para con su persona.

Palabras clave: Autocuidado, déficit de autocuidado, ocupación, riesgos laborales.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the level of relationship between self-care and the risks to which the HRDLM nurse is exposed. **Material and methods:** Type of quantitative research, non-experimental design, in which a total of 130 care nurses belonging to the HRDLM were surveyed. **Results:** According to the responsibility that nurses have for self-care, there is a high probability with 70% that the nurse does their part to prevent risks, a very high of 25.4%, and 4.6% that presents a regular responsibility for self-care, self-care is an activity that is learned and then applied to avoid harm, and this is the responsibility of the person himself. **Conclusion:** The relationship between the level of self-care and the risks to which the HRDLM nurse is exposed was determined, showing that the risks to which the nurse is exposed are closely related to the level of safety and self-care that the professional has To his person.

Keywords: Self-care, self-care deficit, occupation, occupational hazards.

# ÍNDICE

Dedicatorias.....	ii
Agradecimientos.....	iii
ÍNDICE .....	vi
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. Realidad Problemática .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Trabajos previos.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Teoría del autocuidado .....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. Riesgos laborales .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5. Teorías relacionadas al tema .....</b>	<b>19</b>
<b>1.6. Formulación del problema .....</b>	<b>23</b>
<b>1.7. Hipótesis.....</b>	<b>23</b>
<b>1.8. Objetivos .....</b>	<b>24</b>
<b>1.8.1. Objetivos específicos.....</b>	<b>24</b>
<b>1.9. Justificación .....</b>	<b>24</b>
<b>1.10. Limitaciones .....</b>	<b>25</b>
<b>1.11. Operacionalización de variables .....</b>	<b>26</b>
<b>II. MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>30</b>
<b>2.1. Método .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2. Tipo de investigación .....</b>	<b>30</b>
<b>2.3. Diseño de la investigación.....</b>	<b>30</b>
<b>2.4. Población y muestra.....</b>	<b>31</b>
<b>2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....</b>	<b>31</b>
<b>2.6. Procedimiento de análisis de datos.....</b>	<b>31</b>
<b>2.7. Criterios éticos.....</b>	<b>32</b>
<b>2.8. Criterios de rigor científico .....</b>	<b>32</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1. Resultados de tablas y figuras .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. Discusión de resultados.....</b>	<b>41</b>
<b>IV. CONCLUSIONES .....</b>	<b>48</b>
<b>V. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>55</b>
<b>Matriz de Consistencia .....</b>	<b>55</b>
<b>ENCUESTA .....</b>	<b>57</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Variable riesgos laborales</b> .....	26
<b>Tabla 2: Variable autocuidado</b> .....	28
<b>Tabla 3: Alfa de cronbach</b> .....	33
<b>Tabla 4. Dimensiones de variable autocuidado</b> .....	34
<b>Tabla 5. Dimensiones de variable riesgo</b> .....	34
<b>Tabla 6. Equipo de protección personal</b> .....	37
<b>Tabla 7. Exposición a ruidos</b> .....	38
<b>Tabla 8. Carga de trabajo</b> .....	39
<b>Tabla 9. Correlación entre variables</b> .....	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1. Alimentación saludable</b> .....	35
<b>Figura 2. Limitaciones de espacios de trabajo</b> .....	36
<b>Figura 3. Exposición a sustancias químicas</b> .....	37
<b>Figura 4. Movimientos y posturas</b> .....	38
<b>Figura 5. Comunicación ineficaz</b> .....	39
<b>Figura 6. Lic. De Enfermería con medidas de bioseguridad, realizando su labor diaria</b> .....	75
<b>Figura 7. Lic. De Enfermería realizando el llenado de encuesta.</b> .....	76

## **I. INTRODUCCIÓN**

La siguiente investigación fue realizada y pensada en la enfermera y en todos los riesgos a los que ésta puede verse expuesta en su centro de trabajo, específicamente al realizar la labor diaria que ésta desempeña, el cuidado y todas las intervenciones que giran en torno al paciente. Los cuidados y atenciones que necesite, para poder satisfacer sus necesidades básicas de cuidado, y en esta ocasión la investigación se enfoca en el cuidado que la enfermera como personal de salud tiene para con su persona es decir, el autocuidado, que tiene importancia para la identificación de los riesgos a los que la enfermera asistencial se expone.

### **1.1. Realidad Problemática**

La enfermería desde sus orígenes está catalogada como un arte, ya que su enfoque principal se encuentra en el cuidado, y todo lo que esto abarca, siempre y cuando las personas que demandan el cuidado del personal de enfermería no se encuentren en condiciones de satisfacer sus necesidades básicas, es ahí donde la enfermera planifica el satisfacerlas aplicando sus conocimientos ayudando con ello el desligue de la dependencia y generando la independencia del paciente con autonomía.<sup>1</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), explica aspectos de la salud ocupacional que tienen mucha relación con puntos básicos de la salud y con ello la salvaguarda de estos en el entorno donde se desarrolla la persona, primando la prevención de aquellos riesgos que están presentes en su entorno, aportando los objetivos de desarrollo sostenible generando bienestar en el entorno laboral.<sup>1</sup>

Existen riesgos que podemos encontrar en el lugar de trabajo por ende los puede y los debe encontrar la enfermera en su quehacer diario, estos son diversos, de diferentes magnitudes, y pueden generar impacto en la salud del personal sanitario que pueden llegar a quedar imposibilitados o llegar a sufrir un accidente que los lleve a la muerte o los deje con secuelas graves.<sup>2</sup>

La Organización Mundial de la Salud tiene en cuenta el cotejo salud-trabajo de los profesionales de enfermería, y esta sociedad centra sus esfuerzos en el contexto en el que trabajan los profesionales de la salud y, principalmente, en consecuencia estas circunstancias a las que descubren influyen en su vida y su impacto, por ello la OMS caracteriza algunos tipos de riesgos más comunes, los que pueden mostrar diversas causas



de cambios en la salud y la fuerza cotidiana de las enfermeras, como los riesgos físicos biológicos, químicos, psicosociales, ergonómicos, etc. Por lo tanto, existen entidades reguladoras y de misión de eficacia, dentro de la institución en que trabaja la enfermera o por fuera de ella, responsables de auditar el cuidado brindado al doliente y con él, las circunstancias a las que está sujeta la enfermera. y los riesgos a los que está constantemente expuesta.<sup>2</sup>

El Internacional Loss Control Institute nos dice que existe un 85% de accidentes por prácticas inseguras. Existen Instauraciones Internacionales como el Internacional Loss Control Institute que amplía un poco la perspectiva a la que se somete la enfermera regularmente y con más énfasis a lo que se exponen al no adquirir las medidas necesarias para lograr practicar la tarea con autocuidado.<sup>3</sup>

En el Perú, la tasa de enfermedades y lesiones relacionadas con la labor, son muy altas en cuanto a epidemiología sin ir muy lejos Ayacucho tiene un índice del 70% de accidentes por material punzocortante a diferencia de Cajamarca que llegó a un 7.8%.<sup>4</sup>

Estos peligros afectan de manera particular y colectivamente, y tienen la posibilidad de marcar un cambio a la potencia de trabajo, alterando su desarrollo, lo que conlleva a una baja productividad profesional y al incumplimiento de objetivos que se trazó el establecimiento de salud. Por ello se da una categorización de los riesgos que se pueden dar dentro del lugar de trabajo.<sup>5</sup>

Las normas de bioseguridad se encuentran establecidas para poder utilizarlas para bien del personal que este expuesto a riesgos en el caso del profesional de salud en principio, enfermeras que se encuentran expuestas la mayor parte de su tiempo de labor a fluidos biológicos, sustancias que puedan causar enfermedad, por ello se encuentran las barreras de protección que mayormente se utilizan para salvaguardar la integridad de la persona y que resultan fundamentales para la exposición a dichos riesgos, y en resguardo de la salud del personal.<sup>6</sup>

En Lambayeque según un estudio realizado referente a características de accidentes de labor en el Hospital Regional Lambayeque en el 2013 se obtuvo los siguientes resultados: existen accidentes de trabajo, con alta prevalencia en personal de sexo femenino con un 77%, también el centro quirúrgico es el que presenta mayor proporción con un 16,9%, emergencia 15,7% y el departamento de medicina 12%, además es en el turno de la mañana donde se registró la mayoría de accidentes. Es así que los

accidentes con mayor prevalencia en ocurrencia son los que se dan con objetos punzocortantes en distintos servicios.<sup>7</sup>

En el departamento en Lambayeque se han detectado pocos antecedentes de incidentes laborales que, o los profesionales de la salud hayan reportado, ya que la mayoría no los reporta, pero están ligados a la falta de uso de material de bioseguridad esto se puede relacionar con la teoría de autocuidado de Dorothea explica brevemente que, para brindar un servicio bien dado, se debe ver bien a sí mismo.<sup>8</sup>

Dentro de los hallazgos evidenciados en las prácticas pre profesionales realizadas en el Hospital Docente Las Mercedes se pudo observar que, las enfermeras no usan adecuadamente el material de bioseguridad, por lo mismo que se encuentran vulnerables a la exposición de riesgos y peligros, de ahí parte el interés por la realización de mi investigación, al no contar con muchos antecedentes para poder realizarla, quise optar por generar una investigación en ese tema.

El Hospital Regional Docente Las Mercedes es una institución que presta servicios de salud de nivel 2 - II de complejidad, Se encuentra ubicado la Av Luis Gonzales con capacidad para atender a n cantidad de pacientes cuenta con un total de 130 enfermeras en los diferentes servicios (Medicina, Pediatría, Emergencia y Cirugía) y diferentes turnos para la atención directa los pacientes, este personal manipula fluidos corporales, material quirúrgico, además realiza procedimientos requeridos para todo tipo de pacientes de los mencionados servicio.

## **1.2. Trabajos previos**

Chicaiza, M. (2016) Realizó un estudio sobre “Enfermedades profesionales relacionadas con el personal de enfermería que labora en el área de centro quirúrgico del hospital Enrique Garcés.” En Ambato Ecuador. Se concluyó que el personal de enfermería está vulnerable a sufrir a diversos riesgos por estar en contacto directo con elementos, sustancias, fluídos que pueden desencadenar enfermedades congénitas, cáncer y otros malestares relacionados a la falta de precaución.<sup>1</sup>

Berdejo, F. (2016) realizó un estudio titulado: "Factores de riesgo que intervienen en la ocurrencia de los accidentes de trabajo en el personal de enfermería en el servicio de Emergencias de Hospitales en la plata Argentina y Bogotá, Colombia", en Argentina, llegando a la siguiente conclusión Existen factores de riesgo netamente

relacionados a los accidentes laborales en el personal de enfermería en un servicio en especial, es decir en el servicio de emergencia es donde se han reportado un aumento de factores de riesgo, especialmente riesgo ergonómico ligado al uso de material pesado, los zapatos que usan las enfermeras y aquellos turnos sin descanso.<sup>7</sup>

Shakori, Aazam, Vokhlacheva, Anastasia, Farzanehkari, Parisam they made an investigation Prevention of burnout among nursing staff: A literature review, Degree Programme in nursing Bachelor's thesis, the purpose of this thesis is had information about risk for nurses in work in Usima Finlandia 2018, The conclusions was methods of intervention for an effective prevention for nursing staff. This study was based on work places, and the act of nurses with the patient, all the cares for herself and the methods that she use for save his live and health.<sup>11</sup>

Casas, S. et al (2018), en su investigación sobre "Factores personales e institucionales que se relacionan con los accidentes laborales del profesional de enfermería en el servicio de emergencia de la Clínica Vesallo - lima", cuyas conclusiones son: que hay un 65% de probabilidad que los accidentes que puedan tener las enfermeras en su labor diaria sean relacionadas por factores de riesgo biológicos y físicos de cada una.<sup>12</sup>

Mori, N (2016), con su investigación en Chachapoyas, riesgo laboral al que se encuentra expuesto el profesional de enfermería, hospital regional Virgen de Fátima, Chachapoyas 2018, Entre sus conclusiones plantea que: más del 75 % de los profesionales de enfermería que laboran en la institución donde se realizó el estudio se encuentran dentro de un riesgo laboral medio, haciéndolas susceptibles a contraer diversas enfermedades ocupacionales.<sup>13</sup>

Escobar, G. et. Al (2017). En su investigación elaborada en la Ciudad de Huancavelica, año 2017, Riesgos laborales en profesionales de enfermería del hospital regional Zacarias correa Valdivia de Huancavelica – 2017, Una de sus conclusiones es: En los servicios de medicina y cirugía 30% de profesionales de enfermería tienen una tasa de incidencia elevada de presentar riesgos laborales relacionados a las tareas y exposición a sustancias que estas presenten.<sup>14</sup>

Parra, Y. (2017), realizó la investigación en Ica: Riesgos y accidentes laborales en enfermeras del servicio de medicina hospital Augusto Hernández Mendoza Essalud Ica

octubre 2017, Conclusiones: El riesgo laboral en enfermeras del servicio de medicina del Hospital Augusto Hernández Mendoza alto es el riesgo ergonómico y los accidentes laborales más frecuentes, son los cortes y pinchazos.<sup>15</sup>

Galán, R. et. Al (2014), Trabajo de investigación realizado en la Ciudad de Lambayeque, "Estrés en el profesional de enfermería. servicios de cuidados intensivos y emergencia del Hospital Regional Docente Las Mercedes, Chiclayo, febrero- marzo 2014", Entre las conclusiones: Del total de enfermeros (as) encuestados llegaron a tener estrés en un nivel medio; en el servicio de Emergencias los profesionales encuestados un 9% presentó riesgo alto de estrés.<sup>16</sup>

Mondragon, A. et. Al (2017), realizaron el trabajo de investigación, en la Ciudad de Chiclayo, factores asociados a los accidentes punzocortantes en personal de salud de emergencia del Hospital Regional Docente Las Mercedes, Chiclayo – 2017, cuyas conclusiones fueron: en un 74.4% del personal que llegó a sufrir accidentes con material punzocortante se encontraba entre las edades de 20 a 39 años, el tipo de ocupación: técnico de enfermería con 81.3% , años de trabajo con 70.7% de 0 a 10 años; carga de trabajo con 75.6%, notificación de accidentes punzocortantes 75% algunas veces, uso de materiales de protección con 73.5% casi siempre usan, la disposición de materiales de protección el 58.9% regularmente, además si cuenta con manual de prevención de accidentes punzocortantes el 73.7% respondieron sí, en cuanto a las veces que sufrió el accidentes punzocortante el 84.7% sufrieron accidentes de 1 a 3 veces, el tipo de objeto punzocortante con 72.9% ocasionado por agujas, momento en que ocurrió el accidente el 76.3% al manipular las agujas, el área de emergencia con el 42.4% en tópico de medicina.<sup>18</sup>

Estela, T. et. Al (2015), realizaron el trabajo en la Ciudad de Lambayeque, experiencias de las enfermeras en la prevención del desgaste profesional: servicio de emergencia del Hospital Provincial Docente Belén De Lambayeque, Entre el grupo de conclusiones nos resalta que, a pesar de haber encontrado indicadores que puedan llegar a demostrar la presencia constante de riesgos, existe un bajo riesgo de que pueda haber un desastre profesional es decir que se encuentren los profesionales de salud en un riesgo con peligro inminente.<sup>19</sup>

### 1.3. Teoría del autocuidado

Dorothea Orem fue la primera teórica que instauró la teoría del autocuidado, la que propone que el autocuidado nace de la experiencia propia y del continuo aprendizaje y que de por sí es una actividad que siempre está orientada a objetivos que los individuos aprenden. Es un comportamiento que existe en diversos momentos de la vida, donde las personas aprenden sobre sí mismos, en relación con su entorno en general, para equilibrar aquellos puntos de la vida o de las funciones que podrían afectar el desarrollo y por ende cada función de su vida con el fin de tener una buena salud".<sup>20</sup>

En la teoría del autocuidado se describen tres puntos importantes que condicionan el autocuidado, puntos quienes nos darán resultados para poder llegar al punto máximo de autocuidado:

- Autocuidado universal: es un punto de común denominador en todas las personas que abarca aire, agua, actividad física , etc. Que son fundamentales para la prevención de riesgos y para la comunicación interpersonal con el entorno.<sup>20</sup>
- Autocuidado del desarrollo: Aquellos quienes promocionan condiciones y necesidades básicas para la madurez y la vida evitan que ocurran condiciones adversas o pueden llegar a disminuir los efectos de estas circunstancias interrumpiendo el proceso evolutivo o de desarrollo del ser humano en sus diferentes etapas de vida.<sup>20</sup>
- Autocuidado para la desviación de salud: todos aquellos relacionados con las condiciones de vida y salud.<sup>20</sup>

Benavidez Ceballos<sup>21</sup>, nos plantea al autocuidado como una serie de actividades que las personas empiezan con el fin de mantener su vida, promover su salud y así mismo el bienestar propio; Por lo tanto, cuando nos referimos al autocuidado, nos referimos a un conjunto de decisiones y acciones tomadas por jóvenes estudiantes universitarios para ejercer un mayor control sobre sus estilos de vida, forjando un futuro más saludable a través de tres principios o dimensiones:

- Autocuidado: decisiones que los individuos toman para su propia salud. Capacidad para cuidarse, reducir los riesgos que pueden poner en riesgo la integridad de uno y cubrir las necesidades clave esenciales para el desarrollo. El

autocuidado es el fruto del desarrollo y crecimiento cognitivo del ser humano, es decir el modo o la manera en la que el ser humano se ha ido desarrollando a través del tiempo que este tiene de vida o experiencia, y del modo en la que éste se desarrolla con su entorno y como de desenvuelve en el mismo.<sup>9</sup>

### **Función corpórea**

La corporalidad o función corpórea es aquella que tiene cada persona, es decir es aquella percepción que cada quien tiene de su cuerpo, una experiencia que puede cambiar pero que ya es propia de cada uno. Como dimensión propiamente dicha, ésta es quien forma parte de la vida cotidiana de cada ser humano y el cuerpo es quien absorbe la experiencia del desarrollo, es tal cual las emociones, experiencias, funciones, etc.<sup>23</sup>

El Ser humano tiende a evolucionar con el paso del tiempo y el asimilar situaciones que pueden ser parte de cada quién, ahí entran a tallar las emociones, los signos y síntomas que generalmente son regidos por el pensamiento.<sup>23</sup>

### **Dimensiones personales**

Las dimensiones personales están inmiscuidas en el aspecto psicológico social del ser humano, es decir donde hay consciencia y conocimiento o mejor dicho una noción importante sobre el desarrollo del autocuidado como parte natural del crecimiento emocional del ser humano. Y el autocuidado se da porque en primer lugar, el profesional es reflexivo y es plenamente reconocido por al menos siete dimensiones que lo conforman tal y cual persona:<sup>24</sup>

- corporalidad, la cual le permite diferenciar patrones de malestar y bienestar intrínsecas y extrínsecas..

- mundo afectivo - emocional, quien contiene todos los sentimientos y emociones de la persona.

- cognitivo- intelectual, donde se desarrolla el uso y acción de la razón, es decir donde el ser humano empieza y aprende a pensar para poder diferenciar el accionar bueno y malo .

- conductual- comportamental, aquello donde abarca la manera de expresarse y su modo de actuar en relación al entorno que lo rodea.

- historia, lo que implica conocer y reconocer sus antecedentes.

- Entorno, es decir el conocimiento de lugar o zona donde se desarrolla y con quienes comparte dicho lugar de desarrollo y desenvolvimiento.

- Relaciones, aquellas relaciones que se puede llegar a entablar con los otros de su misma especie en un mismo lugar o entorno.

### **Autocuidado físico y mental**

La salud física se encuentra conceptualizada como un estado de buen funcionamiento de la parte corporal de la persona ya sean órganos y estos con sus funciones originales.

Al expandirse a una definición de la “dimensión mental”, se pretende que se entienda y se involucre en este estado de equilibrio y que sea psicoemocional, cognitivo, conductual y relacional, o que implique una relación equilibrada entre lo físico y mental.<sup>25</sup>

De otro punto de vista la mente y el cuerpo le dan paso a otras dimensiones entre ellas las dimensiones físicas y corporales, mismas que están muy relacionadas, de modo que de fallar una de estas alteraría el equilibrio entre todas y al mismo tiempo dañar el bien de otras dimensiones.<sup>25</sup>

De un punto de vista de prevención y autocuidado, es individuo mismo quien vela y adopta con responsabilidad estilo de vida primado por prácticas y hábitos saludables designados a elevar el nivel de calidad de vida con el mejoramiento del estilo de vida.

Por decirlo a groso modo es sugerir la búsqueda de un experto en la materia con el fin de reeducar los hábitos ya inculcados en el transcurso de la vida y del modo de cómo aplicarlos para que surja efecto y mejore el rendimiento de la calidad de vida. Lo recomendable es que la búsqueda del experto se dé cada seis meses, esto debido a que existen muchos cambios en el organismo que tardan en surgir y por ellos se recomienda ese lapso de tiempo con el fin de salvaguardar la integridad de la persona poniendo en un primer punto la prevención antes que la rehabilitación.<sup>13</sup>

### **Salud Física**

La salud física como se mencionó anteriormente abarca muchos aspectos entre los más importantes destacan la forma y el contenido de la alimentación, también incluye el tiempo que se destina a la realización de actividades físicas propiamente dichas y al tiempo que le damos al descanso.

Comida: De vez en cuando, se alcanzarán tres niveles aquí: composición, cantidad y tiempos, criterios estrictamente determinados específicamente para cada persona, con base en el asesoramiento médico apropiado.

Actividad física diaria: al esfuerzo necesario que se dedica a realizar una actividad que implique el esfuerzo físico puede ser el caminar, el hacer ejercicio, realizar deporte, bailar, y actividades que puedan ayudar al consumo y desgaste de energía.<sup>20</sup>

Descanso: Como su mismo nombre lo dice el poner un tiempo determinado a actividades de recreación y esparcimiento junto con las horas necesarias para un descanso recuperador.<sup>20</sup>

### **Salud Mental:**

La salud mental es el estado de equilibrio que se puede alcanzar entre el área afectiva, el área cognitiva y el área de comportamiento que están dedicadas a hacer que lo mental del individuo funcione de manera correcta y coherente.<sup>12</sup>

Área cognitiva: encargada de resolver situaciones complicadas, de estimular lo cognitivo y de desarrollar actividades que se encarguen de enriquecer el desarrollo cerebral.<sup>14</sup>

Área afectiva - relacional: aquella que se encarga de las relaciones y comunicaciones interpersonales importantes entre los miembros del entorno y mantenerla dando muestras de afecto y el intento o resolución de conflictos o problemas que se puedan suscitar en el desarrollo de estas relaciones.

Área de comportamiento: Basándose en el desarrollo de las áreas antes mencionadas el área de comportamiento es aquella que rige el estado de manejo de lo propios comportamientos, modos de expresarse, aptitudes y actitudes que puede mostrar la persona.

### **Ayuda mutua:**

La ayuda es el acto de prestar un servicio de manera desinteresada a otra persona con el fin de apoyar y generar la solución de una necesidad importante que tenga el otro.<sup>15</sup>

Esto se da de tal manera que existe un inicio de plática seguido de una vinculación y con ello el desencadenamiento de situaciones que puedan reducir el agotamiento psicológico, social o físico del profesional o de la persona en este caso el profesional de enfermería.<sup>15</sup>



La conversación el inicio de una plática es un medio por el cual se pueden intercambiar emociones, pensamientos, ideas, etc., con el fin de que el grupo de personas que la estén entablando se sienta conectado de algún modo.

Lograr entornos de trabajo saludables para las enfermeras es muy importante para la seguridad, el reclutamiento y la retención de las enfermeras.<sup>12</sup>

Los lugares de trabajo de enfermería saludable son aquellos donde se desarrolla la empatía, la comunicación grupal respetuosa y de calidad y donde aumenta el estado de salud tanto de las enfermeras como de los pacientes a su cargo con el fin de maximizar el desempeño institucional y los resultados para la sociedad.

#### **1.4. Riesgos laborales**

Los riesgos laborales, ya sea en hospitales o en otro centro de trabajo, son aquellas situaciones que ponen en peligro la integridad física, psicológica, psicosocial, etc. De una persona, ya sea en la antigüedad como en la actualidad los riesgos han evolucionado con el paso del tiempo ahora se pueden encontrar riesgos desde un accidente punzo cortante hasta accidentes que pueden llevar a la pérdida de la vida.<sup>24</sup>

Es por ello que hay estudios realizados en diferentes partes del Perú y del mundo que hablan sobre la relación entre el entorno laboral y la salud del trabajador, tomando esto como condición de desarrollo de la sociedad y la persona que labora en la entidad.

Según Díaz Zazo Pilar<sup>25</sup> en su libro Prevención de riesgos laborales, los riesgos laborales se plantean en 5 grupos importantes y son:

##### **Riesgos biológicos**

Teniendo en cuenta al personal de enfermería en relación a la exposición más alta de riesgos, el riesgo biológico es aquel que prima en la lista de riesgos a los que está expuesta la enfermera de tipo asistencial, ya que este tipo de riesgo es el que está en su potencial máximo en el entorno hospitalario por ser una fuente excesiva de contaminación por la atención y contacto directo que tiene la enfermera con el paciente secreciones y fluidos corporales que ésta como personal netamente dedicado al cuidado tiene que exponerse al contacto, abriendo muchas puertas a la contaminación directa y al contagio que pueda contraer por dicha exposición, entre las más frecuentes infecciones o enfermedades que puede contraer la enfermera en un descuido de

autocuidado en su quehacer diario se encuentran el SIDA, la hepatitis la tuberculosis, etc.<sup>26</sup>

### **Riesgos físicos**

Los riesgos físicos son aquellos que pueden generar un cambio en la salud de la persona, su entorno o ambiente y que pueden producir enfermedad entre los más comunes se encuentran el ruido excesivo, radiaciones, cambios en la temperatura del ambiente, falta de ventilación, déficit en la iluminación de los ambientes de trabajo, o humedad en el ambiente.<sup>25</sup>

### **Riesgos químicos**

El riesgo químico al que se puede exponer o que se expone la enfermera está relacionado a los agentes químicos que pueden haber en su establecimiento de trabajo en principalmente que se pueden utilizar y puedan causar alguna alteración en la salud de la enfermera o personal de trabajo, entre los químicos más comunes están el uso de detergentes, ambientadores, anestésicos, vapores excesivos, medicamentos, alcoholes, yodo, incluso el cloro que se utiliza generalmente para limpiar superficies contaminadas.<sup>27</sup>

### **Riesgo ergonómico**

El riesgo ergonómico o llamado también riesgo postural, está generado por una alteración, un cambio o un exceso de movimientos que no son normales para el organismo o su funcionamiento habitual, generalmente estos movimientos son consecuencia de un esfuerzo que necesita el cuerpo para hacer una tarea o realizar una función.<sup>26</sup>

Sólo es la manera de hacer un movimiento a una velocidad mayor a la que el cuerpo no está acostumbrado para producir una lesión y lastimar al músculo o a la articulación, los problemas o las complicaciones pueden aparecer en el momento o ir aumentando con el paso del tiempo, con el uso y/o la exageración de movimientos que van deteriorando la estructura muscular, articular o nerviosa.

En la labor diaria que desempeña la enfermera encuentra muchas actividades por realizar entre éstas esfuerzos al movilizar al paciente, al cambiarlo de posición, al realizarle el aseo rutinario, al cargar equipos pesados, al cargar varios medicamentos, al

levantar objetos pesados del suelo, incluso la mala postura al sentarse frente al computador o al sentarse frente a un escritorio, etc., que si no lo realiza de manera correcta corre riesgo de lesionarse por malos movimientos y de ahí surge el riesgo ergonómico.

### **Riesgo psicosocial**

El riesgo psicosocial como tal puede entenderse como una condición o condiciones que presenta la persona, su entorno fuera del trabajo o el entorno intralaboral que, bajo ciertas condiciones de intensidad y tiempo de exposición, genera efectos negativos en el trabajador.<sup>22</sup>

Dichos riesgos pueden llegar a alterar la salud del personal que puede estar laborando en una institución, ya que determinadas situaciones pueden llegar a causar incomodidad, estrés y con ello como consecuencia pueden desencadenar enfermedades relacionadas. Sumando a estos puntos anteriores podemos agregar el acoso, ya sea físico, psicológico o laboral, incluso una mala organización en cuanto a lo laboral se refiere, y a esto pueden estar expuestos varios trabajadores sin necesidad de demostrarlo.

Existe en el Perú una Ley que protege al trabajador de los riesgos laborales, ya que existen diferentes motivos o causas que pueden influir en la seguridad y salud del personal.<sup>27</sup>

Con respecto al riesgo laboral, los trabajadores tienen el derecho y la obligación de exigir algún método de protección para cualquier adversidad que se presente en su entorno laboral, con ello también el solicitar campañas o capacitaciones que permitan enseñar la manera de autocuidarse o la manera de prevenir riesgos en el trabajo.<sup>28</sup>

### **1.5. Teorías relacionadas al tema**

Flores M y col. (2010) en su investigación tenían como objetivo estudiar entre las enfermeras que integraban el servicio de emergencia un tipo de riesgo, dicho estudio de tipo transversal, determinó que existe un riesgo biológico en alto porcentaje de probabilidad que se determinó por un cuestionario que contenía quince preguntas de las cuales surgió que de la población total encuestada sólo un 48 % respondió que utiliza guantes para realizar los procedimientos que pueden llegar a contaminarlos, otro 64 % mencionó que utilizan la caja rígida para depositar objetos punzocortantes minimizando el riesgo de accidentes por los mismos, es decir en ese estudio se pudo

demostrar que las enfermeras si utilizan en su mayoría medidas de bioseguridad para realizar su trabajo.

Sánchez y Coello, nos menciona que al identificar los factores de riesgo físicos, químicos, biológicos y ergonómicos a los que se expusieron los profesionales de enfermería en Loja Ecuador, 2015, son: El 82 por ciento menciona el ruido que como tal puede llegar a causar deficiencias auditivas y resulta el riesgo más representativo en cuanto a esta investigación se refiere, seguido por un 22 por ciento la falta de luminosidad, el poco espacio un 50 por ciento, la exposición a insumos químicos, medicina, etc.<sup>19</sup>

Villacis y Sinche en su investigación menciona que más del 90% del personal enfermero en Loja tiene el riesgo biológico como factor con mayor predominancia con relación al factor físico ruido que tiene una prevalencia de más del 80 % en cuando a riesgo se refiere, seguido por un 50% en riesgos ergonómicos y químicos.<sup>15</sup>

González, cuando estudió los riesgos a los que se exponen las enfermeras de Universidad Rafael Landívar en Guatemala en 2014, mencionó que existen riesgos que pueden fomentar un desequilibrio en cuanto a salud se refiere, además también mencionó que a veces es necesario que las cabezas de las empresas o instituciones promuevan la salud ocupacional.<sup>11</sup>

Pérez y Mora en 2009, concluyeron que existen accidentes de origen biológico, es decir la mayoría del personal investigado atribuyen los accidentes a la eliminación de objetos punzocortantes y un mal régimen de autocuidado ya que existen muchos accidentes con fluidos corporales entre ellos la sangre que es uno de los contaminantes más comunes en el centro de trabajo de las enfermeras.<sup>6</sup>

Lozada y col. En Caracas, al estudiar en 2009, los riesgos biológicos en el hospital "Dr. Raúl Leoni Otero", Se obtuvo que el 70% de probabilidad que el personal que labora en este hospital si tienen conocimiento sobre el uso de las medidas de seguridad en el manejo o eliminación de materiales que pueden estar contaminados.<sup>9</sup>

Salazar en 2009, en su estudio en el Hospital Luis Razzeti - Venezuela a su personal de enfermería logró demostrar que las enfermeras están expuestas en una probabilidad alta a los diferentes tipos de riesgo, entre ellos los ya mencionados

anteriormente. Además de ello también la enfermera está expuesta a distintos tipos de enfermedades prevaleciendo el riesgo biológico entre estas, ya que, ella maneja sangre, orina, esputo, heces, etc. También existe la probabilidad en mediana proporción de que las enfermeras también se expongan a los movimientos bruscos y cargadas repentinas de peso adicional, junto con la posición que toman para poder realizar algún procedimiento o maniobra de urgencia generando un aumento de probabilidad de sufrir o aumentar el índice de riesgo ergonómico.<sup>11</sup>

Reymundez en el año 2013 realizó una investigación sobre factores de riesgo ocupacional en enfermería, menciona que existen riesgos de tipo ocupacional, que pueden llegar a obtener con más de 50 % el riesgo biológico, existe también la probabilidad de sufrir riesgo ergonómico y un 30 a 20 % una posibilidad de sufrir riesgo químico. Esto acompañado de enfermedades infecto contagiosas y el uso de barreras protectoras para evitar la propagación de enfermedades por el uso indiscriminado de material de bioseguridad.

Jury y col. En su investigación sobre la relación existente entre el riesgo laboral y el personal de enfermería del Hospital Santa María del Socorro dentro del año 2013 en la ciudad de Ica, se logró demostrar que existe aún personal de enfermería que cumple con las reglas de bioseguridad al utilizar las barreras protectoras y al reducir el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con una exposición prolongada a factores que pueden alterar la salud del profesional laboral.<sup>15</sup>

En el estudio también se corroboró un porcentaje de barreras de protección entre las cuales destaca el lavado de manos como actividad principal reductora de bacterias y gérmenes con una prevalencia del 97.7%, además la eliminación de desechos es otra actividad que realizándola de manera segura ayuda a reducir los niveles de accidentes un 71.9%.<sup>15</sup>

Rentería, cuando señala en su investigación sobre los riesgos laborales que presenta el equipo profesional de enfermería en el año 2009, menciona que dicho profesional tiene una mayor exposición al alcohol generando así una cifra de 95.6% de probabilidad de sufrir alguna complicación por exposición excesiva a riesgo químico, luego un 91% de probabilidad de contraer enfermedades por exposición a riesgo biológico con una prevalencia alta de contacto con sangre u otros fluidos corporales y

un porcentaje de 70% de sufrir alteraciones óticas por la prevalencia a estar expuesto constantemente a ruidos que superan los decibeles de sonido.<sup>23</sup>

### **Generalidades sobre bioseguridad**

Bioseguridad es un grupo de medidas y pautas sobre precaución establecidas para evitar o hacerle frente a los riesgos ergonómicos, químicos, físicos, etc. Que puedan causar algún tipo de impacto dañino en el quehacer diario del personal que brinda prestaciones en salud.<sup>16</sup>

El uso de estas pautas de protección debe estar comprendida como un hábito de conducta diario y continuo dirigido a cambiar comportamientos que ayuden a reducir el riesgo del profesional de la salud de contraer infecciones dentro del establecimiento de salud,

Por lo tanto, es imprescindible que los miembros del personal profesional de atención de emergencia y de los otros servicios donde la enfermera brinda la función asistencial contribuyan a reducir la incidencia de infecciones dentro de la institución de trabajo y minorar accidentes laborales para así llegar promover y hacer cumplir estas normas universales.

### **Propósito de la bioseguridad**

- Promocionar, prevenir y promover la salud dentro del lugar de trabajo para poder evitar el contacto directo y la exposición a fluidos biopeligrosos.
- Educación y capacitación constante al personal sanitario sobre el peligro de la exposición sin principios de autocuidado y la aplicación de estándares de bioseguridad.
- Uso de materiales de bioseguros para la protección.
- Evaluación y seguimiento de los riesgos a los que se expone la enfermera y el personal de salud.

### **Principios de bioseguridad**

- Universalidad: Principio que involucra a todas las personas, individuos, que conforman un medio.

- Uso de barreras: Principio que incluye el evitar el contacto directo con fluidos biológicos que puedan causar infección u otro contagio que afecte de manera directa la salud humana o aumente el riesgo de sufrir una infección.
- Desecho de material contaminado: eliminación segura y poco riesgosa de eliminar materiales que afecten la salud.

### **Barreras de protección**

#### **Barreras físicas**

Elementos utilizados con el fin de salvaguardar la integridad del personal sanitario al contacto de infecciones, fluidos o contagio con agentes patógenos.

#### **Barreras químicas**

Elementos de asepsia que se utilizan para eliminar gérmenes, virus o bacterias, de superficies corporales, o elementos físicos.

### **1.6. Formulación del problema**

¿Qué relación existe entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del servicio de Emergencia del HRDLM?

### **1.7. Hipótesis**

La enfermería como ciencia es la encargada de asistir y colaborar con las personas que no pueden llegar a satisfacer sus necesidades de vida básicas, ya sea por falta de conocimiento o porque existen barreras en su salud que impiden el llevar a cabo con destreza las funciones biológicas normales y cumplir con la necesidad de autocuidado de manera individual. El personal de enfermería tiene a cargo el ayudar al individuo enfermo a conservar de manera saludable, eficaz, con calidad y tratar de normalizar en gran medida la salud y bienestar del paciente enfermo, para así disminuir el sufrimiento y los factores de riesgo a los que los pacientes mismos están expuestos además de las enfermeras por el contacto directo que éstas tienen con los pacientes que sufren de alguna dolencia.

¿Qué relación existe entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del HRDLM?

H0: Si existe relación entre la Teoría del autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del HRDLM.

H1: No existe relación entre la Teoría del autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del HRDLM.

## **1.8. Objetivos**

Determinar nivel de relación entre el autocuidado y los riesgos a los que está expuesta la enfermera del HRDLM.

### **1.8.1. Objetivos específicos**

- a) Reconocer las necesidades de autocuidado de las enfermeras del HRDLM.
- b) Identificar los riesgos potenciales a los que la enfermera del HRDLM está expuesta.

## **1.9. Justificación**

El profesional perteneciente a enfermería en su totalidad en el rubro asistencial, está vulnerable a múltiples factores y agentes patógenos que pueden poner en peligro la salud e integridad propia como de los mismos pacientes, tal es así que como profesionales, en las Instituciones Sanitarias, las enfermeras (os) son el grupo más representativo en número por ende el grupo más expuesto a sufrir accidentes laborales por un constante contacto con factores que pueden ser productores de enfermedad ya sea por vía cutánea o cutáneo-mucosa a objetos punzocortantes, fluidos contaminados de los pacientes a los que se atiende; esto por ser el grupo de profesionales que pasa más horas cerca al enfermo practicando técnicas de riesgo debido al cuidado que se brinda, es así que se torna indispensable contar con los medios y/o medidas que aseguren su salud y su propio cuidado.<sup>10</sup>

En los diferentes servicios del Hospital Regional Las Mercedes, se encuentra un grupo amplio de enfermeras, y, por ende, un número considerable que se ve expuesto día a día a los riesgos ocupacionales que ponen en peligro la salud propia, por esta razón la investigación pretende determinar la relación existente entre el nivel de autocuidado y los riesgos a los que se expone el profesional de enfermería HRDLM, con la finalidad de disminuir los riesgos con el uso de las pautas que brinda la Teoría del Autocuidado.



#### **1.10. Limitaciones**

- a) Dificultad en la recolección de datos, por falta de colaboración, falta de tiempo, o desinterés por parte del profesional de enfermería a entrevistar o encuestar.

### 1.11. Operacionalización de variables

**Tabla 1: Variable riesgos laborales**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	VALOR FINAL
Riesgos Laborales	Riesgo Biológico	Exposición a microorganismos como:  - Virus - Bacterias - Hongos - Parásitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuándo lleva a cabo sus actividades de cuidado a los pacientes, utiliza equipo de protección o medidas de bioseguridad ante la probabilidad sufrir algún tipo de accidente por material punzocortante o el contacto con fluidos y otros?</li> <li>- ¿A diario Usted puede llegar a infectarse de manera accidental con hepatitis, SIDA, tuberculosis?</li> <li>- ¿En sus desempeño diario usted tiene contacto directo con fluidos corporales que pueden estar contaminados?</li> <li>- ¿Usted podría decir que tiene exposición y a veces contacto directo con microorganismos patógenos?</li> </ul>	Riesgo laboral alto  Riesgo laboral medio  Riesgo laboral bajo
	Riesgo Químico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinfectantes</li> <li>- Medicamentos</li> <li>- Aerosol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el desarrollo habitual de su profesión termina estando en contacto o con exposición directa o indirecta a materiales de limpieza, medicamentos, alcohol u otros?</li> </ul>	
	Riesgo Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruido</li> <li>- Ventilación</li> <li>- Iluminación</li> <li>- Temperatura</li> <li>- Vibraciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿El ruido es un factor de riesgo al que Usted esta expuesto continuamente?</li> <li>- ¿El aire en su centro de trabajo tiene buena circulación?</li> <li>- ¿Existen cambios bruscos o problemas de temperatura y/o humedad en su zona de trabajo?</li> <li>- ¿Esta de acuerdo con la iluminación en el área en la que usted labora?</li> </ul>	

	Riesgo Ergonómico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajos prolongados de pie.</li> <li>- Posturas inadecuadas</li> <li>- Movimientos bruscos</li> <li>- Cambios bruscos de posición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Realizas movimientos forzados los que pueden llevarte a generar una lesión?</li> <li>- ¿Realizas movimientos bruscos que fuertes que pueden producirte lesiones de moderada a grave intensidad?</li> <li>- ¿Te encuentras parado por largos periodos de tiempo?</li> <li>- ¿Te encuentras sentado por largos periodos de tiempo?</li> <li>- ¿Estas frente al computador por mucho tiempo o largos periodos de tiempo?</li> <li>- Levantas peso aproximadamente más de 20 kilos en tu jornada diaria?</li> <li>- ¿El mobiliario con el que trabajas es cómodo y adecuado a tus necesidades?</li> </ul>	
	Riesgo Psicosocial	Tareas y Trabajo Inseguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees tener mucha o excesiva carga laboral?</li> <li>- ¿Existe falta de colaboración cuando hay que tomar una decisión que puede llevar a incomodidades entre los trabajadores?</li> <li>- ¿Hay buena comunicación entre jefes y compañeros?</li> <li>- ¿Has sido víctima de acoso psicológico y sexual?</li> <li>- ¿Has sido testigo de acoso psicológico y sexual hacia compañeros (as)?</li> <li>- ¿Has sido víctima de violencia física en tu centro laboral?</li> <li>- ¿Te sientes abrumado (a) por el trabajo en turnos o el horario?</li> </ul>	

Fuente: Díaz Zazo Pilar - Prevención de Riesgos Laborales, 2009

**Tabla 2: Variable autocuidado**

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Autocuidado	Autocuidado	<p>Corporalidad</p> <p>Dimensiones personales</p> <p>Autocuidado físico y mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Se ha sentido muy frustrado en tu trabajo?</li> <li>- ¿Se suele irritar con quienes no piensan lo mismo que usted?</li> <li>- ¿Desea tener otro trabajo o cambiar el que ya tiene?</li> <li>- Informa a un Médico si se siente mal o tiene alguna molestia con respecto a su salud?</li> <li>- ¿Se alimenta a sus horas y saludablemente?</li> <li>- Examina su cuerpo con regularidad?</li> <li>- Solicita información a otros profesionales de salud sobre cómo cuidarse?</li> <li>- Duerme más de 6 horas al día</li> <li>- Suele relajarse durante el turno o durante el día</li> <li>- Generalmente acepta sus errores o debilidades</li> <li>- ¿Practica meditación o relajación?.</li> </ul>	
	Ayuda mutua	<p>Familia</p> <p>Grupos de Trabajo</p> <p>Compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Soy muy bueno en lo que hago?</li> <li>- ¿Con qué frecuencia pides ayuda?</li> <li>- ¿Si se encuentra en un problema pide ayuda?</li> <li>- ¿Brindas ayuda cuando te la solicitan?</li> <li>- ¿Te llevas bien con todos los compañeros de trabajo?</li> <li>- ¿Hay alguna autoridad dentro de su trabajo que se preocupe por usted?</li> <li>- ¿En su trabajo le dan animos para crecer como profesional?</li> <li>- Existen oportunidades de ocultar algunos errores entre colegas.</li> </ul>	
	Entornos sanos	<p>Entorno</p> <p>Centro de Trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En tu trabajo diario estas a gusto con el ambiente en el que laboras?</li> <li>- ¿Cuentas con todos los implementos e insumos para trabajar a</li> </ul>	

		Ambiente de trabajo	gusto? - ¿Existen limitación en el espacio de trabajo o que de la misma manera impida tu desempeño diario? - ¿El material que necesitas para trabajar como fichas artículos de oficina siempre los tienes a la mano? - ¿Existe Sobrecarga en cuanto a la cantidad de pacientes asignados?	
--	--	---------------------	--	--

Fuente: Benavidez Ceballos – Autocuidado y Estilos de Vida Saludable, 2011

## II. MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1. Método

Según Sampieri R. et al (2004), Este autor menciona el uso de teorías de las que pueden partir varias hipótesis y de ahí toma un punto de referencia para el inicio de una investigación, estas teorías son sometidas y pasan pautas de diseño y estilos de investigación con el fin de analizar variables sobre las cuales seguidamente de plantean conclusiones, esta investigación de tipo cuantitativa se utiliza una medición numérica, y en la recolección de información se procede a usar el cuestionario.<sup>31</sup>

### 2.2. Tipo de investigación

El tipo de Investigación que se utilizó fue investigación de Tipo cuantitativa es generalmente más explorativa, para Hernández R., quien toma en el proceso de investigación cuantitativa pautas para poder llegar a tener una veracidad dentro de la formulación de la hipótesis, para así generar un respaldo en los lineamientos de la investigación propiamente dicha.

Este tipo de investigación está basada en la recolección de información de manera verbal y mediante la observación dentro de su ambiente o entorno.<sup>32</sup>

### 2.3. Diseño de la investigación

- En la presente investigación se utilizó el diseño no experimental en el cual las variables de estudio: nivel de autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera no se manipularon y dicha relación se observó tal como se dan en su contexto natural.
- Descriptivo: Porque permitirá registrar y describir las variables: nivel de autocuidado que se relaciona con los riesgos a los que la enfermera está expuesta de manera independiente.
- Correlacional: Porque permitirá evidenciar la relación entre las variables: nivel de autocuidado y los riesgos a los que la enfermera está expuesta

## **2.4. Población y muestra**

Según Marcelo Gómez, para la selección de una muestra, en primer lugar, se tiene que saber principalmente quienes y cuantos serán los componentes de la población, conjunto de profesionales a los cuales se les realizará un estudio siempre y cuando éstos individuos compartan características en común.

Esta investigación se realizó en el Hospital Regional Docente Las Mercedes, el cual tiene una población de 130 enfermeras asistenciales que laboran en los cuatro grandes servicios, y en contacto directo con pacientes.

Una vez que ya obtuve la población objetivo tomé a toda la población para realizar la investigación, el total de la población de enfermeras asistenciales que pertenecen al HRDLM un total de 130 enfermeras.

## **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

### **La técnica de recolección de datos**

Para poder recolectar los datos utilizamos la encuesta con su instrumento el cuestionario.

### **Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento que utilicé, es el cuestionario, que contó de un grupo de interrogantes que responden a una variable y sus dimensiones.

Para el desarrollo de mi investigación se utilizó las siguientes fuentes:

Un cuestionario elaborado en base al libro de Díaz Zazo Pilar - Prevención de Riesgos Laborales, con las dimensiones de Riesgos Físico, Químico, Biológico, Ergonómico y Psicosocial, y un Cuestionario adaptado del libro de Benavidez Ceballos – Autocuidado y Estilos de Vida Saludable, con las variables de Autocuidado, Ayuda Mutua y Entornos Laborales.

Para poder brindarle una calificación al instrumento se usó la escala de Likert que se puede clasificar así: 1: Siempre 2: Casi Siempre 3: A veces 4: Nunca.

## **2.6. Procedimiento de análisis de datos.**

Para el procesamiento de datos se partió realizando una base de datos propiamente dicha con la aplicación del instrumento, previo control de calidad, luego de procedió a aplicar la estadística descriptiva que se pudo realizar satisfactoriamente con el programa SPSS y con ayuda del programa Excel,

determinándose la asociación de los riesgos a los que la enfermera está expuesta y el autocuidado que ella misma aplica, utilizando la prueba de confiabilidad de Pearson.

### **2.7. Criterios éticos.**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los principios éticos siguientes:

- Autonomía: Tomamos en cuenta la opinión directa de la enfermera y su manera de pensar, además también consideramos la decisión de participar o no.
- No maleficencia: Para poder realizar la investigación no se lastimó ni perjudicó al personal de salud ni a los pacientes.
- Beneficencia: Al momento de realizar el estudio éste se pensó con el fin de hacer un bien y de generar un beneficio en el actuar diario de una enfermera, para fomentar el cuidado de los pacientes que puedan tener a cargo.
- Justicia: en la realización del estudio se analizaron los pros y contra junto con los riesgos y beneficios del mismo.

### **2.8. Criterios de rigor científico**

#### **Validez:**

La validez es una medida que puede confirmar la exactitud o veracidad de un instrumento, en este caso para poder realizar la validación del instrumento, ésta se buscó a través de la supervisión de 3 expertos, Licenciadas (os) de Enfermería, especialistas, y con el grado de magister, contando con una experiencia de 5 años en adelante en su especialidad.

#### **Confiabilidad:**

Para determinar la confiabilidad de esta investigación se aplicó una prueba piloto al 10 % de la muestra es decir 13 enfermeras asistenciales, luego a las respuestas obtenidas se le sometió veracidad del Alfa Cronbach obteniendo un nivel alto de confiabilidad al encontrarse este efecto entre los valores de 7 y 8 que según los lineamientos de la prueba de confiabilidad éste le otorga a la indagación un nivel de confiabilidad alto.



**Alfa de cronbach:** Denominada una medida que se encarga de corroborar la relación mutua que existe entre dos o más variables.

**Tabla 3: Alfa de cronbach**

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	13	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	13	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,752	61

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados de tablas y figuras

**Tabla 4. Dimensiones de variable autocuidado**

Dimensiones	Autocuidado					
	Responsabilidad de Autocuidado		Ayuda Mutua		Entorno Sano	
	Fº	%	Fº	%	Fº	%
Baja	0	0	2	1,5	3	2.3
Regular	6	4.6	53	40,8	61	46.9
Alta	91	<b>70.0</b>	75	<b>57,7</b>	66	<b>50.8</b>
Muy Alta	33	25.4	0	0,0	0	0.0
Total	130	100	130	100	130	100

Fuente: *Elaboración Propia*

Interpretación: Con respecto a la variable de autocuidado y sus dimensiones se obtuvo como resultado en la dimensión de responsabilidad de autocuidado un 70% de valoración alta del total de la población, seguida de la dimensión de ayuda mutua con un 57.7% y en cuanto a la dimensión del entorno sano un 50.8% de probabilidad de que esto se pueda dar en el lugar de trabajo.

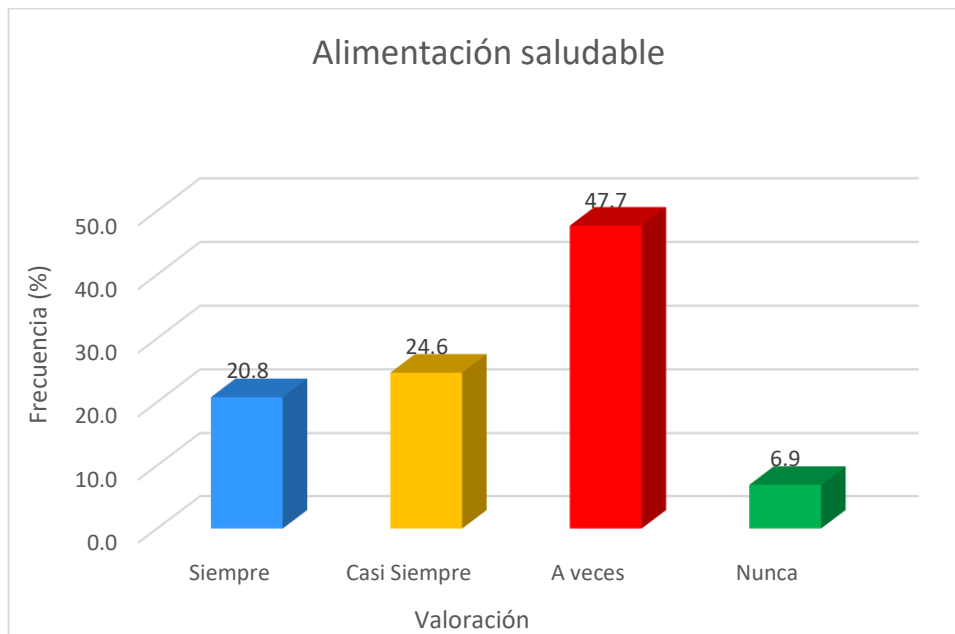
**Tabla 5. Dimensiones de variable riesgo**

Dimensiones	Riesgo									
	Riesgo Biológico		Riesgo Químico		Riesgo Físico		Riesgo Ergonómico		Riesgo Psicosocial	
	Fº	%	Fº	%	Fº	%	Fº	%	Fº	%
Baja	38	29.2	0	0	22	16.9	0	0	0	0
Regular	74	<b>56.9</b>	2	1,5	49	37.7	31	23,8	1	0.8
Alta	18	13.8	102	<b>78,5</b>	56	<b>43.1</b>	94	<b>72,3</b>	34	26.2
Muy Alta	0	0.0	26	20,0	3	2.3	5	3,8	95	<b>73.1</b>
Total	130	100	130	100	130	100	130	100	130	100

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación: En la variable riesgo encontramos la dimensión de Riesgo Químico con un porcentaje de 78.5% de valoración alta, seguida de la dimensión de riesgo psicosocial con un 73.1% de valoración muy alta, dimensión de Riesgo Ergonómico con una probabilidad de ocurrencia alta con un 72.3%, la dimensión de Riesgo biológico con una

probabilidad de 56.9% de valoración regular y por último se encuentra el riesgo físico con un 43.1% de probabilidad alta de ocurrencia.



**Figura 1.** Alimentación saludable

Interpretación: Con respecto a la interrogante ¿Me alimento de manera saludable?, un 47.7% de la población mencionó que a veces, un 24.6 % casi siempre, un 20.8 % siempre y un 6.9 % nunca, esto se da por el exceso de pacientes por cada servicio y por enfermera, por el quehacer diario dentro de las horas de trabajo y por el corto tiempo que tiene el personal de enfermería para alimentarse de manera correcta y saludable.

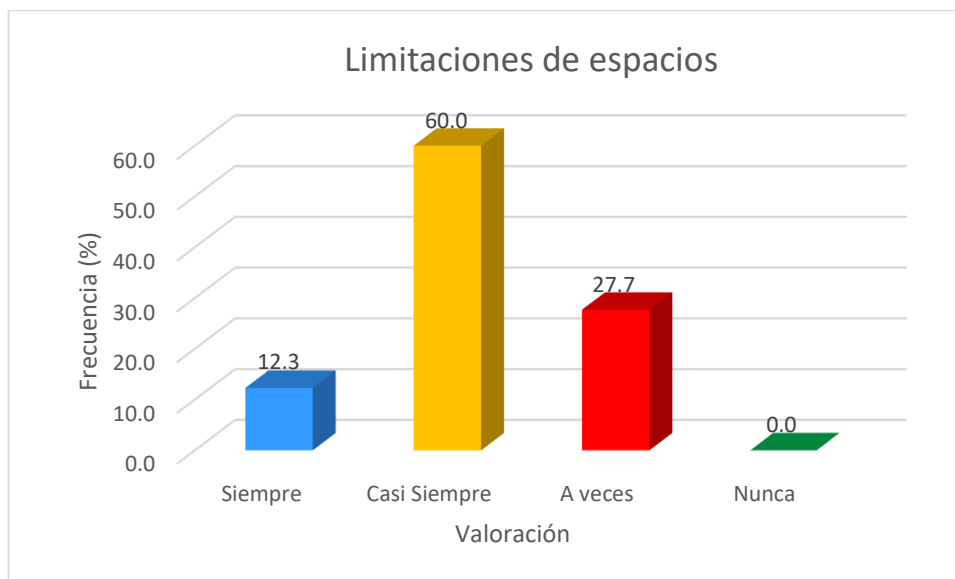
**Tabla 7.** Horas de sueño

<b>Duermo de seis a ocho horas diarias</b>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Siempre	6	4.6	4.6	4.6
Casi Siempre	46	35.4	35.4	40.0
A veces	71	54.6	54.6	94.6
Nunca	7	5.4	5.4	100.0
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Elaboración propia*

Interpretación: De la población total un 54.6 % de enfermeros duerme a veces de 6 a 8 horas diarias, un 35.4 % casi nunca puede dormir ese lapso de tiempo, el 5.4 % nunca puede dormir ese tiempo y el 4.6 % siempre puede dormir de 6 a 8 horas diarias, esto se

debe al estrés por el trabajo, otras ocupaciones u otros quehaceres sea dentro o fuera de la institución, que realizan para poder cumplir con el trabajo, o con su vida personal.



**Figura 2.** Limitaciones de espacios de trabajo

Interpretación: Con respecto a las respuestas recolectadas a la pregunta ¿Existen limitaciones de espacios para realizar un buen desenvolvimiento en el trabajo, el 60 % del total de la población respondió casi siempre, un 27.7 % a veces, un 12.3 % siempre existen limitaciones de espacio, ya sea por el exceso de inmoviliario, exceso de insumos médicos y/o exceso de pacientes que pueden impedir el tránsito libre y el trabajo más fluido, para la cobertura general de las necesidades de los pacientes y un buen trabajo por parte de la enfermera (o).

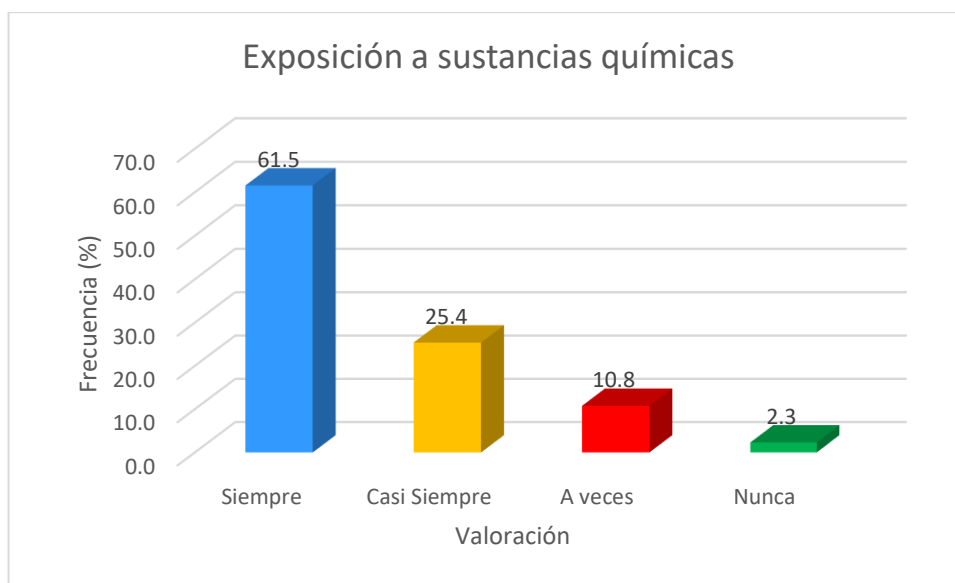
**Tabla 6. Equipo de protección personal**

Equipo de protección

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Siempre	53	40.8	40.8	40.8
Casi Siempre	45	34.6	34.6	75.4
A veces	31	23.8	23.8	99.2
Nunca	1	0.8	0.8	100.0
Total	130	100.0	100.0	

*Fuente: Elaboración propia*

Interpretación: En cuanto al uso de materiales protección ante la probabilidad de sufrir riesgos un 40.8 % mencionó que siempre los usa, un 34.6 % que los usa casi siempre, un 23.8 % que a veces los usa y un 0.8 % que nunca se coloca o hace uso de este tipo de materiales que los ayuden a prevenir riesgos laborales.



**Figura 3.** Exposición a sustancias químicas

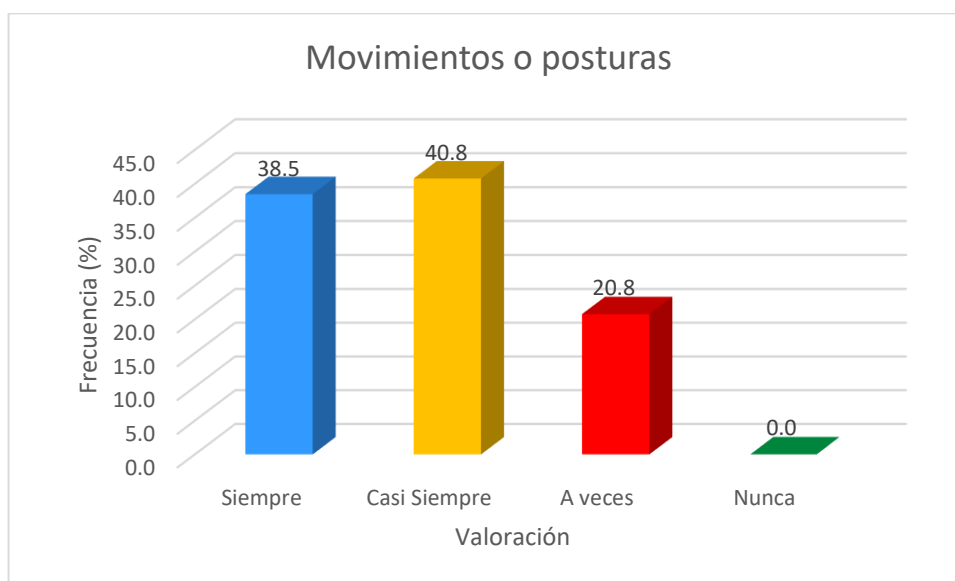
Interpretación: Del total de la población encuestada un 61.5 % mencionó que siempre está expuesto, antisépticos, cloro, medicamentos, yodo y otros, el 25.4 % casi siempre, el 10.8% a veces se expone a estos productos y un 2.3 % nunca se expone a estas sustancias.

**Tabla 7. Exposición a ruidos**

Exposición a ruidos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Siempre	76	58.5	58.5	58.5
Casi Siempre	27	20.8	20.8	79.2
A veces	24	18.5	18.5	97.7
Nunca	3	2.3	2.3	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De acuerdo a la pregunta sobre la exposición al ruido un 58.5% del personal mencionó que casi siempre está sometido a ruidos altos ya sea por llantos de pacientes gritos de familiares la misma contaminación acústica que hay en la calle, etc., además el 20.8% mencionó que casi siempre se expone a esta clase de ruidos, otro 18.5% a veces se perturba con el ruido y un 2.3% nunca se perturba con el ruido.



**Figura 4. Movimientos y posturas**

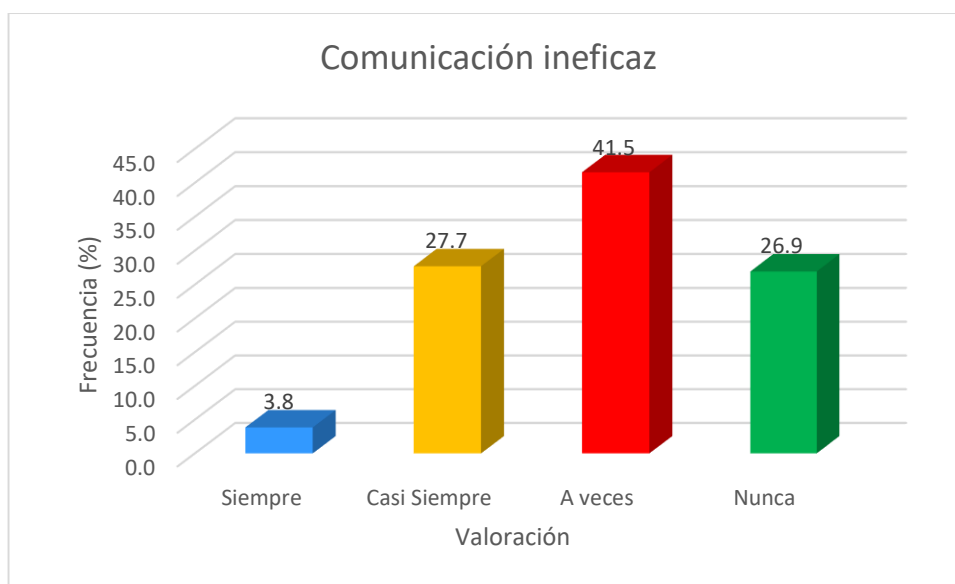
Interpretación: Existe personal de enfermería que diariamente tiene que realizar movimientos bruscos, que pueden causar lesiones ya sea por un levantamiento excesivo de peso, un inadecuado movimiento o por constantes periodos de trabajo en una sola posición, en este caso un 40.8% refirió que casi siempre realiza este tipo de movimientos, un 38.5% que siempre y un 20.8% mencionó que a veces.

**Tabla 8. Carga de trabajo**

¿Cree Ud. que tiene cargas de trabajo excesivas?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Siempre	12	9.2	9.2	9.2
Casi Siempre	29	22.3	22.3	31.5
A veces	75	57.7	57.7	89.2
Nunca	14	10.8	10.8	100.0
Total	130	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Con respecto a la carga excesiva de trabajo un 57.7% respondió que a veces, un 22.3% que casi siempre, un 10.8% que nunca y un 9.2% que siempre, están expuestos a cargas de trabajo excesivas, generalmente esto puede deberse al aumento significativo de casos que se pueden dar o asignar al personal de salud, otra posibilidad es que algunas enfermeras se quedan turnos extras y pueden ver una sobrecarga de trabajo para poder completar su turno y terminar con su trabajo.



**Figura 5. Comunicación ineficaz**

Interpretación: Del total de la población encuestada un 41.5% mencionó que a veces se da una comunicación ineficaz entre la dirección o sus compañeros, un 27.7% mencionó que casi siempre se da esta falta de comunicación, un 26.9% mencionó que nunca y un 3.8% que siempre se da esta falta de comunicación entre compañeros de trabajo, esto puede deberse a un déficit de comunicación o a una debilidad en el equipo de trabajo, ya sea por falta de confianza o por desigualdad de pensamientos.

**Tabla 9. Correlación entre variables**

		<b>Correlaciones</b>	
		<b>Autocuidado</b>	<b>Riesgo</b>
Autocuidado	Correlación de Pearson	1	,032
	Sig. (bilateral)		,715
	N	130	130
Riesgo	Correlación de Pearson	,032	1
	Sig. (bilateral)	,715	
	N	130	130

Existe una correlación muy débil expresada en un valor de 0.032 %, entre el autocuidado y riesgos a los que se exponen las enfermeras asistenciales que laboran en el Hospital Regional Docente Las Mercedes.



### 3.2. Discusión de resultados

El 93.1 % de la población total de enfermeras del HRDLM, tiene una prevalencia alta de práctica de autocuidado en el desarrollo de sus actividades, el 6.9 % lo practica de manera regular, si bien es cierto estas cifras no se encuentran en la escala de valoración muy alta por ello se tienen que desarrollar estrategias para elevar las cifras y llegar al nivel máximo de autocuidado, esto es debido a una falta de sensibilización sobre riesgos que se pueden llegar a tener si no existe un buen autocuidado y muchas veces es por la falta de aplicación de las normas técnicas, para así llegar a la escala de autocuidado máxima.

Con características comunes se encontró la investigación perteneciente a la Lcda. Marcia Irene Chicaiza Astudillo., quien realizó un estudio sobre “Enfermedades profesionales relacionadas con el personal de enfermería que labora en el área de centro quirúrgico del hospital Enrique Garcés.” En Ambato Ecuador en el año 2016. Concluyó que el personal de enfermería está expuesto a diversos riesgos por estar en contacto directo con elementos, sustancias, flúidos que pueden desencadenar enfermedades congénitas, cáncer y otros malestares relacionados a la falta de precaución.<sup>1</sup>

Para Dorothea Orem quien fue la primera teórica que instauró la teoría del autocuidado, la que propone que el autocuidado nace de la experiencia propia y del continuo aprendizaje y que de por sí es una actividad que siempre está orientada a objetivos que los individuos aprenden. Es un comportamiento que existe en diversos momentos de la vida, donde las personas aprenden sobre sí mismos, en relación con su entorno en general, para equilibrar aquellos puntos de la vida o de las funciones que podrían afectar el desarrollo y por ende cada función de su vida con el fin de tener una buena salud".<sup>20</sup>

En base a los resultados obtenidos en la investigación encontramos un alto nivel de autocuidado que presenta la enfermera en relación a los riesgos que ésta puede sufrir en su labor diaria, por ello es necesario implementar un plan que se cumpla en su totalidad que apoye a la generación de buenos hábitos de cuidado para bien de las enfermeras, relacionado a la presencia de riesgos a los que se expone.

De acuerdo con la responsabilidad que tienen las enfermeras para autocuidarse existe una probabilidad alta con un 70 % de que la enfermera pone de su parte para prevenir riesgos, una muy alta de 25.4 %, y un 4.6 % que presenta una responsabilidad regular para autocuidarse, el autocuidado es una actividad que se aprende y que luego se aplica para evitar un daño, y esta es responsabilidad de la persona misma.

En efecto estos resultados concuerdan con el análisis planteado en la investigación realizada por Shakori, Aazam, Vokhlacheva, Anastasia, Farzanehkari, Parisam they made an investigation Prevention of burnout among nursing staff: A literature review, Degree Programme in nursing Bachelor's thesis, the purpose of this thesis is had information ababout risk for nurses in work in Usima Finlandia 2018, The conclusions was methods of intervention for an effective prevention for nursing staff. This study was bassed on work places, and the act of nurses with the patient, all the cares for herself and the methods that she use for save his live and health.<sup>11</sup>

Benavidez Ceballos<sup>21</sup>, nos plantea al autocuidado como una serie de actividades que las personas empiezan con el fin de mantener su vida, promover su salud y así mismo el bienestar propio; Por lo tanto, cuando nos referimos al autocuidado, nos referimos a un conjunto de decisiones y acciones tomadas por jóvenes estudiantes universitarios para ejercer un mayor control sobre sus estilos de vida, forjando un futuro más saludable. Es por ello que el autocuidado se basa en poner énfasis en la protección de la salud en este caso de la salud de las enfermeras dentro de la institución donde ellas laboran y que pasan por lo general a veces la mayoría de su tiempo, generando oportunidades para la prevención de su salud y con ello un aumento de autocuidado y seguridad en los procedimientos que realizan para con los pacientes y al momento de tener contacto con los mismos.

El Riesgo Biológico al que se exponen las enfermeras del HRDLM según la tabla con incidencia regular es del 56.9%, un 29.2 % en baja probabilidad y un 13.8 % en una alta probabilidad, esto se debe al nivel de trabajo que tienen las enfermeras y al área en el que ellas laboran, algunas de éstas áreas presentan más

exposición a biológicos que otras, también depende de la complejidad de patologías que presenten los pacientes que tengan que atender en cada turno.

Con un nivel de similitud se encuentra la investigación realizada por Lic. Sergio Casas Cardenas Lic. Isabel Mery Rios Ccopa, sobre "Factores personales e institucionales que se relacionan con los accidentes laborales del profesional de enfermería en el servicio de emergencia de la Clínica Vesallo - lima ,2018", concordando con los resultados obtenidos ya que en su investigación hay un 65% de probabilidad que los accidentes que puedan tener las enfermeras en su labor diaria sean relacionadas por factores de riesgo biológicos y físicos de cada una.<sup>12</sup>

Según Flores M y col. (2010) en su investigación tenían como objetivo estudiar entre las enfermeras que integraban el servicio de emergencia un tipo de riesgo, dicho estudio de tipo transversal, determinó que existe un riesgo biológico en alto porcentaje de probabilidad que se determinó por un cuestionario que contenía quince preguntas de las cuales surgió que de la población total encuestada sólo un 48 % respondió que utiliza guantes para realizar los procedimientos que pueden llegar a contaminarlos, otro 64 % mencionó que utilizan la caja rígida para depositar objetos punzocortantes minimizando el riesgo de accidentes por los mismos, es decir en ese estudio se pudo demostrar que las enfermeras si utilizan en su mayoría medidas de bioseguridad para realizar su trabajo.

Del análisis obtenido en la investigación podemos mencionar que el riesgo biológico es uno de los riesgos que más influencia tiene en cuanto a exposición ya que las enfermeras en su labor se encuentran expuestas a este tipo de fluidos corporales que pueden llegar a transmitir infecciones y enfermedades que pueden dañar su salud, por ellos el autocuidado se vuelve a relacionar con la exposición de riesgos, de ahí nace su importancia para con el cuidado de la persona.

Existe un 78.5% de probabilidad alta que las enfermeras que laboran en el HRDLM estén expuestas a un riesgo químico, un 20 % con exposición muy alta, un 1.5 % con regular exposición, debido a que la mayoría tiene que trabajar con medicamentos e insumos que pueden poner en riesgo su integridad, toda esta exposición está dada para el cumplimiento del tratamiento del paciente y su mejora. En discusión con la investigación entablada por Escobar Gonzales, Dania Magaly, et. al. elaborada en la Ciudad de Huancavelica, año 2017, sobre Riesgos

laborales en profesionales de enfermería del hospital regional zacarias correa valdivia de huancavelica – 2017, Una de sus conclusiones es: En los servicios de medicina y cirugía 30% de profesionales de enfermería tienen una tasa de incidencia elevada de presentar riesgos laborales relacionados a las tareas y exposición a sustancias que estas presenten.<sup>14</sup>

Según Rentería, cuando señala en su investigación sobre los riesgos laborales que presenta el equipo profesional de enfermería en el año 2009, menciona que dicho profesional tiene una mayor exposición al alcohol generando así una cifra de 95.6% de probabilidad de sufrir alguna complicación por exposición excesiva a riesgo químico, luego un 91% de probabilidad de contraer enfermedades por exposición a riesgo biológico con una prevalencia alta de contacto con sangre u otros fluidos corporales y un porcentaje de 70% de sufrir alteraciones óticas por la prevalencia a estar expuesto constantemente a ruidos que superan los decibeles de sonido.<sup>23</sup>

De acuerdo a los resultados obtenidos encontramos que existe riesgo alto en cuanto a los riesgos químicos a los que se expone la enfermera en relación a la investigación propuesta por Escobar Gonzales, ya que uno de los hallazgos en la comparación de investigaciones se obtuvo que existe bajo riesgo en la exposición a sustancias, es por ellos que es necesario aumentar el nivel de autocuidado con respecto a la manipulación de este tipo de sustancias que pueden ser corrosivas y afectar de manera inconsciente a la enfermera y al personal de salud.

Según los resultados obtenidos el 43.1 % de enfermeras está con alta probabilidad de exposición a riesgos físicos, un 37.7 % con regular exposición a este tipo de riesgo, un 16.9 % con baja exposición y un 2.3 % con muy alta exposición a riesgos físicos, mismos que podrían con el paso del tiempo y con un déficit de autocuidado deteriorar la integridad física del personal de enfermería que labora en el HRDLM.

En concordancia con Bach. Mondragon Jimenez, Alida, Tarrillo Fernandez, Jackeline Isabel, en su trabajo de investigación, en la Ciudad de Chiclayo en el año 2017, factores asociados a los accidentes punzocortantes en personal de salud de emergencia del Hospital Regional Docente Las Mercedes, Chiclayo – 2017, cuyas conclusiones fueron: en un 74.4% del personal que llego

a sufrir accidentes con material punzocortante se encontraba entre las edades de 20 a 39 años, el tipo de ocupación: técnico de enfermería con 81.3% , años de trabajo con 70.7% de 0 a 10 años; carga de trabajo con 75.6%, notificación de accidentes punzocortantes 75% algunas veces, uso de materiales de protección con 73.5% casi siempre usan, la disposición de materiales de protección el 58.9% regularmente, además si cuenta con manual de prevención de accidentes punzocortantes el 73.7% respondieron sí, en cuanto a las veces que sufrió el accidentes punzocortante el 84.7% sufrieron accidentes de 1 a 3 veces, el tipo de objeto punzocortante con 72.9% ocasionado por agujas, momento en que ocurrió el accidente el 76.3% al manipular las agujas, el área de emergencia con el 42.4% en tópico de medicina.<sup>18</sup>

Según Sánchez y Coello, nos menciona que al identificar los factores de riesgo físicos, químicos, biológicos y ergonómicos a los que se expusieron los profesionales de enfermería en Loja Ecuador, 2015, son: El 82 por ciento menciona el ruido que como tal puede llegar a causar deficiencias auditivas y resulta el riesgo más representativo en cuanto a esta investigación se refiere, seguido por un 22 por ciento la falta de luminosidad, el poco espacio un 50 por ciento, la exposición a insumos químicos, medicina, etc.<sup>19</sup>

De acuerdo a los hallazgos encontrado en la investigación hay una alta probabilidad de que la enfermera esté expuesta a riesgos físicos entre los cuales sobresalen el ruido, la luminosidad y el poco espacio, generando riesgos en la enfermera de sufrir alguna alteración de tipo auditiva o visual, por ello es conveniente que se realicen capacitaciones que abarquen la manera de autocuidado para las enfermeras con respecto a estos riesgos a los que diariamente están expuestas.

De los resultados obtenidos, del total de la población existe un 72.3 % del personal de enfermería que está expuesto a sufrir riesgo ergonómico en alta probabilidad, un 23.8 % de regular, un 3.8 % con una probabilidad muy alta de sufrir riesgo ergonómico, el peso que puede cargar, por las diferentes posiciones o posturas, que la enfermera tiene que tomar, etc. para cumplir con las necesidades de satisfacción del paciente.

En concordancia con Berdejo Carrero, Francia Luana, quien realizó un estudio titulado: "Factores de riesgo que intervienen en la ocurrencia de los accidentes de trabajo en el personal de enfermería en el servicio de Emergencias de Hospitales en la plata Argentina y Bogotá, Colombia", en Argentina, en el año 2016 Llega a la siguiente conclusión donde existen factores de riesgo netamente relacionados a los accidentes laborales en el personal de enfermería en un servicio en especial, es decir en el servicio de emergencia es donde se han reportado un aumento de factores de riesgo, especialmente riesgo ergonómico ligado al uso de material pesado, los zapatos que usan las enfermeras y aquellos turnos sin descanso.<sup>7</sup>

Según, Salazar en 2009, en su estudio en el Hospital Luis Razzeti - Venezuela a su personal de enfermería logró demostrar que las enfermeras están expuestas en una probabilidad alta a los diferentes tipos de riesgo, entre ellos los ya mencionados anteriormente. Además de ello también la enfermera está expuesta a distintos tipos de enfermedades prevaleciendo el riesgo biológico entre estas, ya que, ella maneja sangre, orina, esputo, heces, etc. También existe la probabilidad en mediana proporción de que las enfermeras también se expongan a los movimientos bruscos y cargadas repentinas de peso adicional, junto con la posición que toman para poder realizar algún procedimiento o maniobra de urgencia generando un aumento de probabilidad de sufrir o aumentar el índice de riesgo ergonómico.<sup>11</sup>

Obteniendo los resultados podemos afirmar que las enfermeras están expuestas a sufrir alteraciones ergonómicas por distintas posiciones que optan en el trabajo, por pero que tienen que cargar, etc, por ello como punto principal tomamos la satisfacción del personal de salud como ente cuidador y salvaguardador de la salud de los pacientes por ende es necesario que tengan un nivel alto de autocuidado con respecto a este tipo de riesgo, para así minorar los efectos de este riesgo.

De los resultados obtenidos un 73.1 % de enfermeras que laboran en el HRDLM tienen una incidencia muy alta de sufrir riesgo psicosocial, un 26.2 % una incidencia alta, un 0.8 % de regular probabilidad de sufrir riesgo psicosocial,

dentro de esta dimensión esta inmiscuida la sobrecarga laboral, la comunicación ineficaz que puede haber entre los trabajadores o las autoridades inmediatas.

Con características similares encontramos la investigación realizada por Bach. Enf. Galán, R., et, al., Isabel Carolina, Trabajo de investigación realizado en la Ciudad de Lambayeque, en el año 2014, "Estrés en el profesional de enfermería. servicios de cuidados intensivos y emergencia del Hospital Regional Docente Las Mercedes, Chiclayo, febrero- marzo 2014", Del total de enfermeros (as) encuestados llegaron a tener estrés en un nivel medio; en el servicio de Emergencias los profesionales encuestados un 9% presentó riesgo alto de estrés.<sup>16</sup>

Para González, cuando estudió los riesgos a los que se exponen las enfermeras de Universidad Rafael Landívar en Guatemala en 2014, mencionó que existen riesgos que pueden fomentar un desequilibrio en cuanto a salud se refiere, además también mencionó que a veces es necesario que las cabezas de las empresas o instituciones promuevan la salud ocupacional.<sup>11</sup>

Es por ello que existe riesgo alto en que las enfermeras tengan alta probabilidad de sufrir riesgo psicosocial, relacionado con el estrés en el lugar de trabajo, es por ello que se necesita con que las autoridades de la institución sanitaria tomen más interés en cuanto al desempeño de los profesionales de salud y poniendo énfasis en la prevención de riesgos y nivel de autocuidado de las enfermeras en especial, para así disminuir periódicamente el riesgo psicosocial al que éstas están expuestas dentro de la institución

#### IV. CONCLUSIONES

1. Se determinó la relación entre el nivel de autocuidado y los riesgos a los que está expuesta la enfermera del HRDLM, evidenciando que los riesgos a los que se expone la enfermera están en relación débil con el nivel de seguridad y autocuidado que el profesional tenga para con su persona.
2. Las necesidades de autocuidado de las enfermeras están basadas o se rigen de acuerdo al nivel de interés que éstas pueden poner en su labor y con ello el saber identificar el nivel de riesgo al que se exponen y la seguridad que puedan tener en su trabajo, entre las necesidades más relevantes que se pudieron observar y comprobar de acuerdo a la encuesta entre las principales resaltan con un 47.7% de probabilidad el que las enfermeras se alimentan a veces de manera saludable, un 54.6% duerme a veces de 6 a 8 horas diarias, un 60% del total de enfermeras casi siempre tiene un espacio limitado de trabajo, el 61.5% siempre está expuesta a sustancias químicas que pueden poner en riesgo su salud, un 58.5% mencionó que siempre está expuesta a ruidos altos, un 40.8% casi siempre realiza movimientos bruscos, levantamiento excesivo de peso o realiza largas jornadas de trabajo en posiciones incómodas y poco saludables para su organismo.
3. Los Riesgos potenciales a los que la enfermera está expuesta son: el riesgo biológico con una prevalencia en nivel regular de 56.9%, riesgo químico con probabilidad alta de exposición de 78.5%, riesgo físico con un índice alto de probabilidad con un 43.1%, riesgo ergonómico 72.3% y riesgo psicosocial con un 73.1% de probabilidad muy alta.



## **V. RECOMENDACIONES**

1. Diseñar planes educativos que contribuyan al mejoramiento o al reforzamiento de habilidades de autocuidado que puedan ayudar a minorar el riesgo de exposición de origen físico, biológico, ergonómico, químico y/o psicosocial.
2. Implementar personal de supervisión, para la vigilancia del uso de medidas de bioseguridad en las instituciones de salud y para el cumplimiento de la norma técnica de bioseguridad.
3. Realizar campañas de concientización para enfermeras sobre los efectos de la exposición a corto y largo plazo de riesgos que atentan contra la salud y las consecuencias de la falta de práctica de autocuidado.
4. Priorizar el autocuidado en la atención diaria de pacientes, promover el autocuidado con el uso obligatorio de medidas de bioseguridad y aplicación de principios de bioseguridad diarios.
5. Incentivar la realización de investigaciones de tema observacional para así aumentar la probabilidad de relación entre lo teórico y lo real.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. "Promoción de la salud mental: conceptos - Evidencia emergente - Práctica". Informe resumido Ginebra, 2004. En: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf) Gil-Monte PR. Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. Rev Esp Salud Publica. 2009;83(2):169-73.
2. Organización Mundial de la Salud: Protección de la salud de los trabajadores Nota descriptiva No. 389 de abril de 2014. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs389/es/>.
3. World Health Organization. The World Health Report. Box 4.4. Geneva, Switzerland, 2002. [Citado: 12 enero 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/chapter4/en/index8.html>
4. Rodríguez, BC. Sobreexposición peligrosa de profesionales de enfermería de emergencia, unidad de cuidados intensivos y quirófanos en el Hospital Universitario (2009) San Ignacio - Cajamarca, enlace: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/20092/definitivo/tesis21.pdf>
5. Organización Internacional del Trabajo. Fortalecimiento de la función de los planes de prestaciones por lesiones profesionales para contribuir a la prevención de accidentes y enfermedades profesionales Disponible en: [http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS\\_229755/lang-en/index.htm](http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_229755/lang-en/index.htm) .
6. Peña, M., et. Al. (2007). Medidas preventivas de bioseguridad aplicadas por enfermeras ante riesgos biológicos en el área de cirugía del Hospital Universitario Central Antonio María Pineda de Barquisimeto. (Trabajo de graduación). Tesis de calificación para el título profesional de enfermería. Western Western University "Lisandro Alvarado" Lara State, Venezuela Online] 2016 Disponible en: <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/20>
7. Ibaceta C, Fernández F. Características de los accidentes de trabajo ocurridos en el Hospital Regional Lambayeque. 2014. Disponible en: <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAA/article/view/200>

8. Téllez J, Tovar M. Medidas de bioseguridad aplicadas por el profesional de enfermería y los accidentes laborales en la unidad quirúrgica del Hospital Dr. José María Vargas en el segundo semestre de 2007. [Citado el 1 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf/accidentalidad-labor-unit-quirurgico/accidente-trabajo-unidad-quirurgico.pdf>
9. Rubio J. Manual para a la formación de nivel superior en prevención de riesgos laborales. España: Diaz de Santos, 2005, p 463. <https://red.uao.edu.co/bitstream/10614/1193/1/TID00333.pdf>
10. Berdejo L. Factores de riesgo involucrados en accidentes laborales en el personal de enfermería en el servicio de emergencia de hospitales públicos y privados en la plata argentina y Bogotá Colombia. Argentina - Colombia 2016 [Tesis para elegir una maestría en salud pública con orientación en sistemas de salud]. Universidad Nacional de la Plata Facultad de Ciencias de la Salud, Argentina 2018 Disponible en: <https://docplayer.es/43712080-Francia-liliana-berdejo-carrero.html>
11. Wisniewski, D., et. al. (2015). The professional Satisfaction of the nursing team vs. work conditions and relations: a relational study. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(3), 850–858. <http://doi.org/10.1590/0104-070720150000110014>
12. Casas CF. Desarrollo humano, un punto de vista alternativo. En: Sandoval CA Desarrollo humano y comunicación. Medellín: Cinde; 1994.
13. Martos, J. "Guía para la prevención del estrés". Unión de la Asociación Española de Enfermería y Salud Laboral (SAETSE). 1997
14. Escobar D.; Vargas R. Riesgos laborales en profesionales de enfermería del Hospital Regional Zacarías Correa Valdivia. Universidad Nacional de Huancavelica. Facultad de Enfermería. Huancavelica, 2017. [Citado: 15 diciembre febrero 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1104/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200086.pdf?sequence=1>
15. Wilburn S. La prevención de pinchazos en el personal sanitario. Estados Unidos; 2006. [Citado el 21 de abril de 2016]. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/activities/oehcdrom5.pdf](http://www.who.int/occupational_health/activities/oehcdrom5.pdf)
16. Departamento de Salud Ocupacional. Plan nacional para la prevención de accidentes agudos y exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la

- sangre. Lima 2010. Disponible en: archivo:  
<http://www.///E:/tesis%20punzocortante.pdf>
17. Gamonal, Y. et al. El Síndrome de Bornout en profesionales de enfermería que trabajan en áreas críticas. Revista de Enfermería Herediana. (2008)
  18. Gómez A. Educación para el cuidado. Colombia [En línea] 2015 [Fecha de acceso 02 de Marzo del 2017] Disponible en [http://www.ridsso.com/documentos/muro/207\\_1447974398\\_564e55fe26b0a.pdf](http://www.ridsso.com/documentos/muro/207_1447974398_564e55fe26b0a.pdf)
  19. MY. Informe de exposición a factores de riesgo laboral en ambientes de trabajo. Lima: Dirección General de Salud; 2013. Disponible en: <http://www.digesa.minsa.gob.pe/dso/informes/vigilancia%20de%20los%20ambientes%20de%20trabajo.2011-2012.pdf>
  20. Revista Scielo Revista Médica Electrónica: "La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención", Diciembre - 2014. p.
  21. Benavides Ceballos C. Esparza García. Autocuidado y estilos de vida saludables. Primera edición 2009 Nuevo León, México. Página 11 [https://books.google.com.pe/books?id=8yg\\_KPZK4ukC&pg=PA4&d%20q=+riesgo+laboral+en+salud&hl=en-%20419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=types%20d&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=8yg_KPZK4ukC&pg=PA4&d%20q=+riesgo+laboral+en+salud&hl=en-%20419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=types%20d&f=false)
  22. Uribe C. Riesgo laboral asociado a factores psicosociales en el equipo de atención y administración del Hospital Regional de Ica 2008-2009 (Ica). [tesis] Doctorado en salud pública. Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, Perú; 2012. Disponible en: <http://unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/viewFile/30/30>
  23. Orem DE. Nursing: concepts of practice. Trad Allen S. Ed. McGraw- Hill 1980: 43.
  24. Córdoba J, Leo G, Oseda. Riesgos laborales y su relación con los accidentes laborales en el personal de enfermería del quirófano del hospital regional de enseñanza clínica Daniel Alcides Carrión - Huancayo - 2015. [Tesis para optar por el título de especialista en quirófano]. Universidad Nacional "Hermilio Valdizan" Perú 2017 Disponible en: [http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2307/TEEN\\_F\\_Cordova\\_Blancas\\_Josefina.pdf?Secuencia=1&isAllowed=y](http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2307/TEEN_F_Cordova_Blancas_Josefina.pdf?Secuencia=1&isAllowed=y)

25. Díaz Zazo Pilar. Prevención de riesgos laborales. Perú 2009. Ica, Perú [en línea] 2016 Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1764/T-TPLE-Rosa%20Milagros%20Carrasco%20Alderete.pdf?Secuencia=1&isAllowed=y>
26. Flores y Gascón (2010). *Riesgo ocupacional biológico en el personal de enfermería, emergencia de adultos* (Tesis de pregrado). Hospital Dr. Hector Noel Joubert, Venezuela.
27. Sánchez M, Coellos S. Factores de riesgo físicos, químicos, biológicos y ergonómicos a los que están expuestos los profesionales de enfermería del Hospital Manuel Ygnacio Monteros-IESS Ecuador 2015 [Tesis para calificar para el diploma de enfermería profesional]. Universidad Nacional de Loja. Ecuador 2015.
28. INEI Profesionales de la salud, médicos y enfermeras. A nivel nacional: Encuesta Nacional de Satisfacción de usuarios del EsSalud Universal Health Insurance. Disponible en [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1192/cap02.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1192/cap02.pdf)
29. Gonzáles A, et, al.. Manual para la prevención de riesgos laborales en las oficinas. Madrid. [En línea] Editorial Fundación Confemetal. 2003. Pág. 26. [Fecha de 14 de setiembre del 2018] Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?isbn=8495428822>.
30. Perez, S., & Sánchez, P. (2009). “Riesgos Ergonómicos En Las Tareas De Manipulación De Pacientes, En Ayudantes De Enfermería Y Auxiliares Generales De Dos Unidades Del Hospital Clínico De La Universidad De Chile”., 58. Recuperado de: [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/me-perez\\_a/pdfAmont/me-perez\\_a.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/me-perez_a/pdfAmont/me-perez_a.pdf)
31. Porras M, Santacruz V, Oliva I. Medidas de bioseguridad aplicadas por el profesional de enfermería y su relación con la exposición al riesgo laboral en el hospital Santa María del Socorro 2014. [Tesis para la calificación para el título de profesional de enfermería]. Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica Disponible en: <http://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/UNICA/2468/500.100.0000014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

32. Reymundez S. Factores de riesgo ocupacional en enfermeras del servicio de emergencia en la Microred Vinchos, Red de Salud Huamanga, Ayacucho 2013 Perú [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [En línea] 2016 [Fecha de 17 de Abril del 2018] Disponible en: [ateneo.unmsm.edu.pe](http://ateneo.unmsm.edu.pe) Medicina Humana. Trabajos de titulación
33. Resumen de Sampieri | Metodología de la investigación (Salvia - 2011) | Cs. comunicacion UBA Disponible en:  
<https://www.altillo.com/examenes/uba/cssociales/carrcomunicacion/metodoinvest/metodoinvest2010resusampieri.asp>

**ANEXOS**

**Matriz de Consistencia**

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL/ ESPECIFICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A LOS RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HRDLM, 2019</b></p>	<p><b>¿Qué relación existe entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del HRDLM?</b></p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre el nivel de autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera, en el HRDLM.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> Diagnosticar las necesidades de autocuidado de las enfermeras del servicio del HRDLM. Identificar los riesgos potenciales a los que se expone la enfermera del HRDLM.</p>	<p><b>HI:</b> Sí existe relación entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del servicio de Emergencia del HRDLM</p> <p><b>HO:</b> No existe relación entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del servicio de Emergencia del HRDLM</p>	<p>Riesgos Laborales</p> <p>Autocuidado</p>	<p>R. Biológico R. Químico R. Físico R. Ergonómico R. Psicosocial</p> <p>Autocuidado Ayuda Mutua Entornos sanos</p>	<p>Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>

## Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

**Dirigido a: Licenciadas (os) del Hospital Regional Docente las Mercedes**

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar del estudio en el Proyecto de investigación **“TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HRDLM, 2019”**, presentado a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, y conducido por la Magister Flor Delicia Heredia Llatas, docente perteneciente a la Universidad Señor de Sipán.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal: **Determinar la relación entre el nivel de autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera, en el HRDLM.**

En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar usted con esta investigación, deberá responder con sinceridad, y claridad a la encuesta presentada, lo cual se realizará mediante un cuestionario, dicha actividad durará aproximadamente de 10 a 12 minutos y será realizada en el Hospital Regional Docente Las Mercedes, durante su jornada Laboral, o tiempo de descanso.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación son importantes, por lo que los beneficios reales o potenciales que usted podrá brindar al momento de su participación en la investigación son el concientizar a futuros colegas sobre los riesgos a los que pueden estar expuestos al no realizar un autocuidado responsable.

Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será el Investigador Responsable del proyecto: Interna de Enfermería Sandra Flor de Maria Incio Carpio, quien tomará todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

El investigador Responsable del proyecto asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que su participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**, y que tiene derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa su participación cuando así lo desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación.

.....  
Participante

Int. Enf. Sandra Flor de Maria Incio Carpio  
Investigador responsable



## ENCUESTA

La presente ficha de observación, está estructurada para recolectar información que permita determinar la relación existe entre la Teoría del Autocuidado y los riesgos a los que se expone la enfermera del HRDLM

### I. Datos Generales

**1.1. Sexo:** Hombre ( )                      Mujer ( )

**1.2. Edad:**

a) 21-30 años                      b) 31-40 años                      c) 41-50 años                      d) 51 y más años

**1.3. Experiencia laboral:**

a) 1-5 años                      b) 6-10 años                      c) 11-15 años                      d) 6-20 años  
e) 21 y más años

**1.4. Servicio:**

Medicina ( )      Pediatría ( )      Cirugía ( )      Emergencia ( )

### II. Autocuidado

Responsabilidad de Autocuidado					
N°	ÍTEMS	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Nunca
01	¿Se ha sentido muy frustrado en tu trabajo?				
02	¿Se suele irritar con quienes no piensan lo mismo que usted?				
03	¿Desea tener otro trabajo o cambiar el que ya tiene?				
04	Informa a un Médico si se siente mal o tiene alguna molestia con respecto a su salud?				
05	¿Se alimenta a sus horas y saludablemente?				
06	Examina su cuerpo con regularidad?				
07	Solicita información a otros profesionales de salud sobre cómo cuidarse?				
08	Duerme más de 6 horas al día				
09	Suele relajarse durante el turno o durante el día				
10	Generalmente acepta sus errores o debilidades				
11	¿Practica meditación o relajación?.				
Ayuda mutua					
12	¿Soy muy bueno en lo que hago?				
13	¿Con qué frecuencia pides ayuda?				
14	¿En su trabajo le dan animos para crecer como profesional?				
15	¿Si se encuentra en un problema pide ayuda?				
16	¿Brindas ayuda cuando te la solicitan?				
17	¿Te llevas bien con todos los compañeros de trabajo?				
18	¿Hay alguna autoridad dentro de su trabajo que se preocupe por usted?				

19	Existen oportunidades de ocultar algunos errores entre colegas.				
<b>Entorno Sano</b>					
20	¿En tu trabajo diario estas a gusto con el ambiente en el que laboras?				
21	¿Cuentas con todos los implementos e insumos para trabajar a gusto?				
22	¿Existen limitación en el espacio de trabajo o que de la misma manera impida tu desempeño diario?				
23	¿El material que necesitas para trabajar como fichas artículos de oficina siempre los tienes a la mano?				
24	¿Existe Sobrecarga en cuanto a la cantidad de pacientes asignados?				

### III. Riesgos Laborales:

<b>Riesgo Biológico</b>					
N°	ÍTEMS	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Nunca
01	¿Cuándo lleva a cabo sus actividades de cuidado a los pacientes, utiliza equipo de protección o medidas de bioseguridad ante la probabilidad sufrir algún tipo de accidente por material punzocortante o el contacto con fluidos y otros?				
02	¿A diario Usted puede llegar a infectarse de manera accidental con hepatitis, SIDA, tuberculosis?				
03	¿En sus desempeño diario usted tiene contacto directo con fluidos corporales que pueden estar contaminados?				
04	¿Usted podría decir que tiene exposición y a veces contacto directo con microorganismos patógenos?				
<b>Riesgo Químico</b>					
05	En el desarrollo habitual de su profesión termina estando en contacto o con exposición directa o indirecta a materiales de limpieza, medicamentos, alcohol u otros?				
<b>Riesgo Físico</b>					
08	¿El ruido es un factor de riesgo al que Usted esta expuesto continuamente?				
09	¿El aire en su centro de trabajo tiene buena circulación?				
10	¿Existen cambios bruscos o problemas de temperatura y/o humedad en su zona de trabajo?				
11	¿Esta de acuerdo con la iluminación en el área en la que usted labora?				
<b>Riesgo Ergonómico</b>					
12	¿Realizas movimientos forzados los que pueden llevarte a generar una lesión?				
13	¿Realizas movimientos bruscos quo fuertes que pueden producirte lesiones de moderada a grave intensidad?				
14	¿Te encuentras parado por largos periodos de tiempo?				

15	¿Te encuentras sentado por largos periodos de tiempo?				
16	¿Estas frente al computador por mucho tiempo o largos periodos de tiempo?				
17	Levantas peso aproximadamente más de 20 kilos en tu jornada diaria?				
18	¿El mobiliario con el que trabajas es cómodo y adecuado a tus necesidades?				
<b>Riesgo Psicosocial</b>					
19	¿Crees tener mucha o excesiva carga laboral?				
20	¿Existe falta de colaboración cuando hay que tomar una decisión que puede llevar a incomodidades entre los trabajadores?				
21	¿Hay buena comunicación entre jefes y compañeros?				
22	¿Has sido víctima de acoso psicológico y sexual?				
23	¿Has sido testigo de acoso psicológico y sexual hacia compañeros (as)?				
24	Has sido víctima de violencia física en tu centro laboral?				
25	¿Te sientes abrumado (a) por el trabajo en turnos o el horario?				

**Gracias por tu participación...!**



**VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

Estimado Lic. Sírvase por medio de la presente validar el contenido y el constructo del presente instrumento, teniendo en cuenta la siguiente valoración categorial:

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>Total Desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Acuerdo</b>	<b>Totalmente de Acuerdo</b>

Cuestionario de la investigación: **TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL LAS MERCEDES, 2019**

**1. VARIABLE: AUTOCUIDADO**

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO					
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
01	¿Se ha sentido muy frustrado en tu trabajo?					X						X
02	¿Se suele irritar con quienes no piensan lo mismo que usted?					X						X
03	¿Desea tener otro trabajo o cambiar el que ya tiene?					X						X
04	Informa a un Médico si se siente mal o tiene alguna molestia con respecto a su salud?					X						X
05	¿Se alimenta a sus horas y saludablemente?					X						X
06	Examina su cuerpo con regularidad?					X						X
07	Solicita información a otros profesionales de salud sobre cómo cuidarse?					X						X
08	Duerme más de 6 horas al día					X						X
09	Suele relajarse durante el turno o durante el día					X						X
10	Generalmente acepta sus errores o debilidades					X						X
11	¿Practica meditación o relajación?.					X						X





## 2. VARIABLE: RIESGOS LABORALES

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO					
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
01	¿Cuándo lleva a cabo sus actividades de cuidado a los pacientes, utiliza equipo de protección o medidas de bioseguridad ante la probabilidad sufrir algún tipo de accidente por material punzocortante o el contacto con fluidos y otros?					X						X
02	¿A diario Usted puede llegar a infectarse de manera accidental con hepatitis, SIDA, tuberculosis?					X						X
03	¿En sus desempeño diario usted tiene contacto directo con fluidos corporales que pueden estar contaminados?					X						X
04	¿Usted podría decir que tiene exposición y a veces contacto directo con microorganismos patógenos?					X						X
05	En el desarrollo habitual de su profesión termina estando en contacto o con exposición directa o indirecta a materiales de limpieza, medicamentos, alcohol u otros?					X						X
06	¿El ruido es un factor de riesgo al que Usted esta expuesto continuamente?					X						X
07	¿El aire en su centro de trabajo tiene buena circulación?					X						X
08	¿Existen cambios bruscos o problemas de temperatura y/o humedad en su zona de trabajo?					X						X
09	¿Esta de acuerdo con la iluminación en el área en la que usted labora?					X						X
10	¿Realizas movimientos forzados los que pueden llevarte a generar una lesión?					X						X
11	¿Realizas movimientos bruscos o fuertes que pueden producirte lesiones de moderada a grave intensidad?					X						X
12	¿Te encuentras parado por largos periodos de tiempo?					X						X
13	¿Te encuentras sentado por largos periodos de tiempo?					X						X
14	¿Estas frente al computador por mucho tiempo o largos periodos de tiempo?					X						X



**VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

Estimado Lic. Sírvase por medio de la presente validar el contenido y el constructo del presente instrumento, teniendo en cuenta la siguiente valoración categorial:

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>Total Desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Acuerdo</b>	<b>Totalmente de Acuerdo</b>

Cuestionario de la investigación: **TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL LAS MERCEDES, 2019**

**1. VARIABLE: AUTOCUIDADO**

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO					
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
01	¿Se ha sentido muy frustrado en tu trabajo?					X						X
02	¿Se suele irritar con quienes no piensan lo mismo que usted?					X						X
03	¿Desea tener otro trabajo o cambiar el que ya tiene?					X						X
04	Informa a un Médico si se siente mal o tiene alguna molestia con respecto a su salud?					X						X
05	¿Se alimenta a sus horas y saludablemente?					X						X
06	Examina su cuerpo con regularidad?					X						X
07	Solicita información a otros profesionales de salud sobre cómo cuidarse?					X						X
08	Duerme más de 6 horas al día					X						X
09	Suele relajarse durante el turno o durante el día					X						X
10	Generalmente acepta sus errores o debilidades					X						X
11	¿Practica meditación o relajación?.					X						X





## 2. VARIABLE: RIESGOS LABORALES

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO				
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
01	¿Cuándo lleva a cabo sus actividades de cuidado a los pacientes, utiliza equipo de protección o medidas de bioseguridad ante la probabilidad sufrir algún tipo de accidente por material punzocortante o el contacto con fluidos y otros?					X					X
02	¿A diario Usted puede llegar a infectarse de manera accidental con hepatitis, SIDA, tuberculosis?					X					X
03	¿En sus desempeño diario usted tiene contacto directo con fluidos corporales que pueden estar contaminados?					X					X
04	¿Usted podría decir que tiene exposición y a veces contacto directo con microorganismos patógenos?					X					X
05	En el desarrollo habitual de su profesión termina estando en contacto o con exposición directa o indirecta a materiales de limpieza, medicamentos, alcohol u otros?					X					X
06	¿El ruido es un factor de riesgo al que Usted esta expuesto continuamente?					X					X
07	¿El aire en su centro de trabajo tiene buena circulación?					X					X
08	¿Existen cambios bruscos o problemas de temperatura y/o humedad en su zona de trabajo?					X					X
09	¿Esta de acuerdo con la iluminación en el área en la que usted labora?					X					X
10	¿Realizas movimientos forzados los que pueden llevarte a generar una lesión?					X					X
11	¿Realizas movimientos bruscos o fuertes que pueden producirte lesiones de moderada a grave intensidad?					X					X
12	¿Te encuentras parado por largos periodos de tiempo?					X					X
13	¿Te encuentras sentado por largos periodos de tiempo?					X					X
14	¿Estas frente al computador por mucho tiempo o largos periodos de tiempo?					X					X





**VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

Estimado Lic. Sírvase por medio de la presente validar el contenido y el constructo del presente instrumento, teniendo en cuenta la siguiente valoración categorial:

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>Total Desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Acuerdo</b>	<b>Totalmente de Acuerdo</b>

Cuestionario de la investigación: **TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL LAS MERCEDES, 2019**

**1. VARIABLE: AUTOCUIDADO**

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO					
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	
01	¿Se ha sentido muy frustrado en tu trabajo?					X						X
02	¿Se suele irritar con quienes no piensan lo mismo que usted?					X						X
03	¿Desea tener otro trabajo o cambiar el que ya tiene?					X						X
04	Informa a un Médico si se siente mal o tiene alguna molestia con respecto a su salud?					X						X
05	¿Se alimenta a sus horas y saludablemente?					X						X
06	Examina su cuerpo con regularidad?					X						X
07	Solicita información a otros profesionales de salud sobre cómo cuidarse?					X						X
08	Duerme más de 6 horas al día					X						X
09	Suele relajarse durante el turno o durante el día					X						X
10	Generalmente acepta sus errores o debilidades					X						X
11	¿Practica meditación o relajación?.					X						X

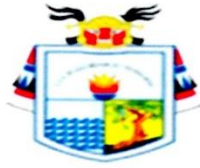


## 2. VARIABLE: RIESGOS LABORALES

Nº	ITEM	VALIDACIÓN CONTENIDO					VALIDACIÓN CONSTRUCTO				
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
01	¿Cuándo lleva a cabo sus actividades de cuidado a los pacientes, utiliza equipo de protección o medidas de bioseguridad ante la probabilidad sufrir algún tipo de accidente por material punzocortante o el contacto con fluidos y otros?					X					X
02	¿A diario Usted puede llegar a infectarse de manera accidental con hepatitis, SIDA, tuberculosis?					X					X
03	¿En sus desempeño diario usted tiene contacto directo con fluidos corporales que pueden estar contaminados?					X					X
04	¿Usted podría decir que tiene exposición y a veces contacto directo con microorganismos patógenos?					X					X
05	En el desarrollo habitual de su profesión termina estando en contacto o con exposición directa o indirecta a materiales de limpieza, medicamentos, alcohol u otros?					X					X
06	¿El ruido es un factor de riesgo al que Usted esta expuesto continuamente?					X					X
07	¿El aire en su centro de trabajo tiene buena circulación?					X					X
08	¿Existen cambios bruscos o problemas de temperatura y/o humedad en su zona de trabajo?					X					X
09	¿Esta de acuerdo con la iluminación en el área en la que usted labora?					X					X
10	¿Realizas movimientos forzados los que pueden llevarte a generar una lesión?					X					X
11	¿Realizas movimientos bruscos o fuertes que pueden producirte lesiones de moderada a grave intensidad?					X					X
12	¿Te encuentras parado por largos periodos de tiempo?					X					X
13	¿Te encuentras sentado por largos periodos de tiempo?					X					X
14	¿Estas frente al computador por mucho tiempo o largos periodos de tiempo?					X					X







GOBIERNO REGIONAL DE LAMBAYEQUE  
Gerencia Regional de Salud  
HOSPITAL "LAS MERCEDES"  
CHICLAYO



HOSPITAL REGIONAL DOCENTE  
LAS MERCEDES N°306/ 19

## AUTORIZACIÓN

El Director y el Jefe de la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital "Las Mercedes" Chiclayo, autoriza a:

### INCIO CARPIO SANDRA FLOR DE MARIA

Estudiante de la carrera profesional de **Enfermería** de la "UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN", para que realice la Ejecución del Proyecto de Tesis Titulado: "TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE LAS MERCEDES - 2019", durante el periodo de Octubre a Diciembre del 2019.

GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
HOSP REG DOC "LAS MERCEDES" - CH

.....  
*Dr. César Reaño Ibañez*  
JEFE DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACION  
CMP 50552 - RNE 28611

Chiclayo, Noviembre 2019

*Tradición que protege tu salud!!!*



## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE INVESTIGACIÓN**

Yo, JUAN MIGUEL VELASQUEZ CARO Docente de tiempo Completo de la Escuela de Enfermería y supervisor de la investigación aprobada mediante Resolución N° 0241-2019/FCS-USS Presentada por la egresada: Incio Carpio, Sandra Flor de Maria, titulada: TEORÍA DEL AUTOCUIDADO PLICADA A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE LAS MERCEDES 2019.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 12% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud de TURNITIN.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva de Similitud aprobada mediante Resolución de Directorio N° 221-2019/PD-USS de la Universidad Señor de Sipán.

Pimentel, 27 de Febrero del 2020.

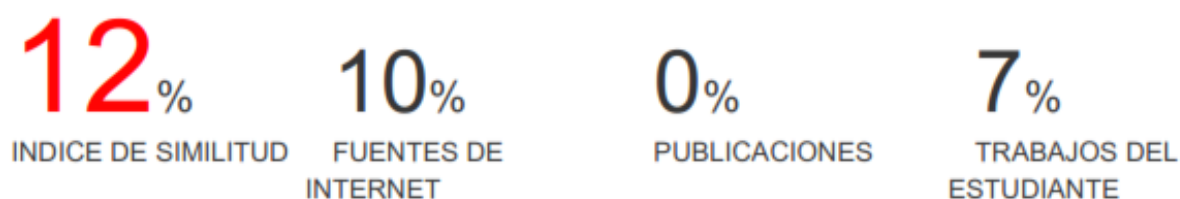


**MSc. Juan Miguel Velásquez Caro**  
DNI N° 16782330

**COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL**

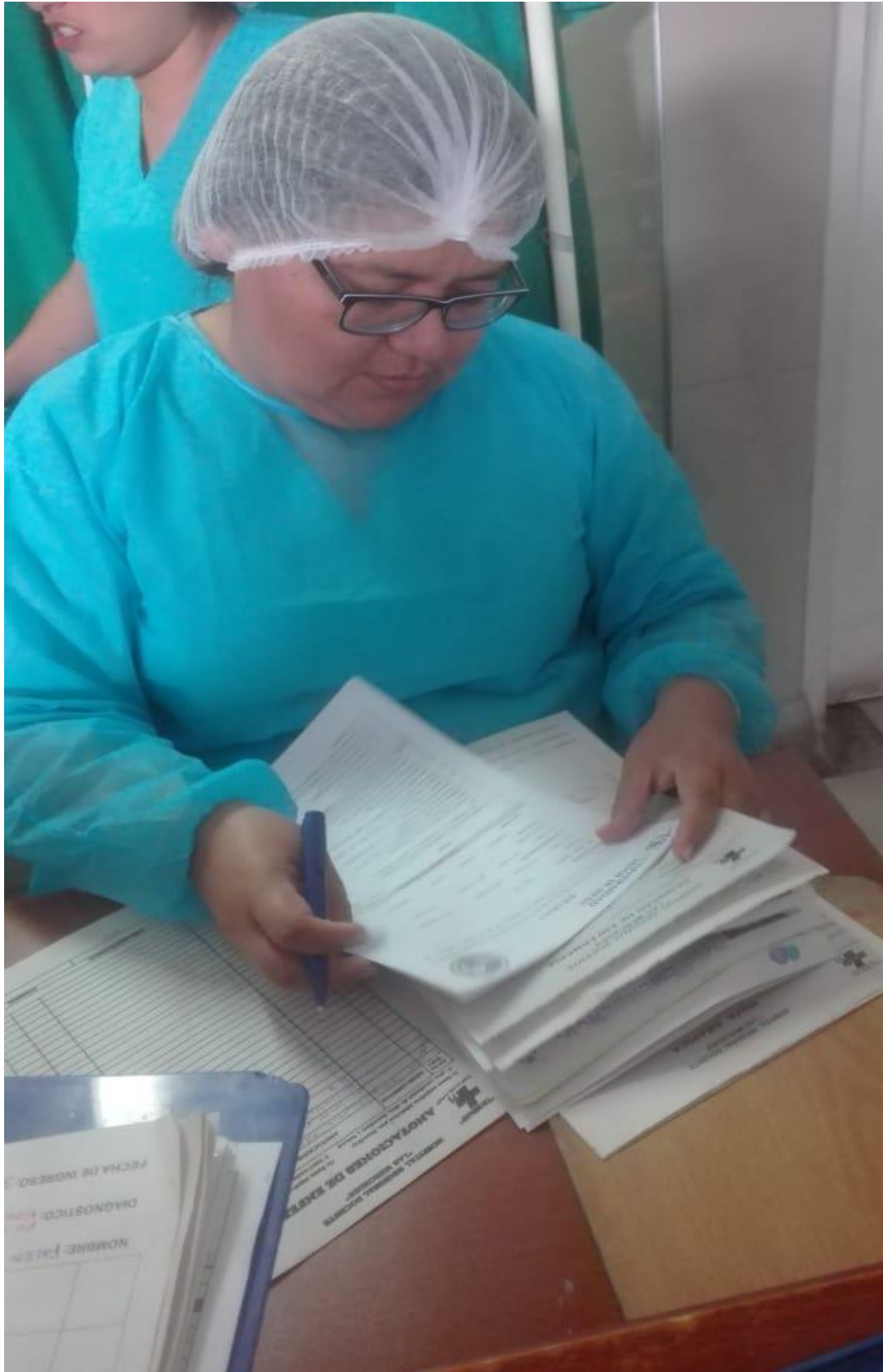
# TEORÍA DEL AUTOCUIDADO APLICADO A RIESGOS LABORALES A LOS QUE SE EXPONE LA ENFERMERA DEL HOSPITAL LAS MERCEDES, 2019

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>servicios.uss.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad de San Martín de Porres</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Santa María</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



**Figura 6.** Lic. De Enfermería con medidas de bioseguridad, realizando su labor diaria



**Figura 7.** Lic. De Enfermería realizando el llenado de encuesta.