

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de  
establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**Danmary Cielo Vasquez Hernandez**

**ASESOR**

**Angelica Soledad Vega Ramirez**

<https://orcid.org/0000-0001-7877-1436>

**Chiclayo, 2024**

**Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de  
establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

PRESENTADA POR

**Danmary Cielo Vasquez Hernandez**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR

Dolores Domitila Risco de Bocanegra

PRESIDENTE

Maribel Albertina Diaz Vasquez

SECRETARIO

Angelica Soledad Vega Ramirez

VOCAL

## **Dedicatoria**

A mi madre; Darlene, quién estuvo siempre a mi lado brindándome su apoyo incondicional, su amor, sacrificio, esfuerzo y soporte en los momentos más difíciles de mi carrera, que sin importar circunstancias siempre estuvo a mi lado dándome aliento para seguir adelante; no me alcanzarían las palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mi madre mía.

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a Dios por su amor inmenso, por darme la sabiduría durante el desarrollo de mi investigación de tesis.

A mi mamá por educarme y guiarme durante este largo camino, convirtiéndome en la persona que soy ahora, por sus consejos, apoyo, amor, paciencia y constancia.

A mi querida asesora, Mtro. Angélica Soledad Vega Ramírez, por compartir sus conocimientos, su tiempo, dedicación y paciencia para guiarme durante todo el desarrollo de la tesis.

A mi querido jurado porque con sus sugerencias y aportes que han ayudado a enriquecer y perfilar mi investigación de tesis.

## INFORME FINAL DE TESIS VASQUEZ HERNANDEZ DANMARY CIELO

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>9</b> %	<b>10</b> %	<b>0</b> %	<b>6</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7</b> %
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>4</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<b>issuu.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Continental</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>search.scielo.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>prezi.com</b> Fuente de Internet	

<1%

---

**10** [pesquisa.bvsalud.org](http://pesquisa.bvsalud.org)  
Fuente de Internet

<1%

---

**11** [www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)  
Fuente de Internet

<1%

---

**12** [www.repositorio.unjbg.edu.pe](http://www.repositorio.unjbg.edu.pe)  
Fuente de Internet

<1%

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>7</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>Revisión de literatura.....</b>	<b>9</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>9</b>
<b>Bases Teóricas.....</b>	<b>10</b>
<b>Materiales y métodos .....</b>	<b>15</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>17</b>
<b>Discusión .....</b>	<b>21</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>24</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>25</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>26</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>32</b>

## Resumen

El autocuidado es la conducta que, en determinadas situaciones y contextos de la vida, están dirigidas hacia un objetivo, que afectan en su funcionamiento, desarrollo de vida, salud y su bienestar. Asimismo, la alimentación representa uno de los factores más significativos a fin de conseguir tales resultados beneficiosos para la salud humana. Actualmente, los profesionales de enfermería presentan problemas, relacionados a sus desórdenes e inadecuadas conductas alimenticias. Objetivo: Determinar las conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023. Método: La presente investigación fue cuantitativa, de diseño no experimental, corte transversal y descriptivo. La población estuvo conformada por 62 licenciadas de enfermería de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, la muestra fue censal. Resultados: Se comprobó que el 74.4% de los profesionales de enfermería ocasionalmente cumplen con conductas de autocuidado en su alimentación, mientras que el 22.6% no las cumplen. Por otro lado, de acuerdo a la dimensión estimativa, el 67.7% de los profesionales de enfermería ocasionalmente tiene un interés por obtener información de conductas en el autocuidado de su alimentación. Según la dimensión transicional, el 21% no tienen la intención de practicar conductas de autocuidado en la alimentación. Finalmente, en la dimensión productiva se aprecia que el 62.9% de los profesionales de enfermería ocasionalmente realizan conductas adecuadas para el autocuidado de su alimentación.

**Palabras clave:** Autocuidado (D012648), Alimentación (D000091483), Conductas (D015438), Enfermeras (D009726), Establecimientos de salud (D006268)

### **Abstract**

Self-care is the conduct that, in certain situations and contexts of life, are directed towards an objective, which affect their functioning, life development, health and well-being. Likewise, food represents one of the most significant factors in order to achieve such beneficial results for human health. Currently, nursing professionals present problems related to their disorders and inadequate eating behaviors. Objective: To determine the self-care behaviors in the diet of nurses in public health establishments in the city of Ferreñafe, 2023. Method: This research was quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive. The population consisted of 62 nursing graduates from public health establishments in the city of Ferreñafe, the sample was census. Results: It was found that 74.4% of nursing professionals occasionally comply with self-care behaviors in their diet, while 22.6% do not. On the other hand, according to the estimation dimension, 67.7% of nursing professionals occasionally have an interest in obtaining information on behaviors in the self-care of their diet. According to the transitional dimension, 21% do not intend to practice self-care behaviors in eating. Finally, in the productive dimension, it can be seen that 62.9% of nursing professionals occasionally carry out appropriate behaviors for self-care of their diet

**Keywords:** Self-care (D012648), Food (D000091483), Behaviors (D015438), Nurses (D009726), Health establishments (D006268)

## Introducción

El conjunto de las acciones realizadas para llevar un estado de salud adecuado y condición física, se le llama autocuidado. Por ende, la alimentación representa uno de los factores más significativos a fin de conseguir tales resultados beneficiosos para la salud humana. Todas las personas debemos desarrollar buenas prácticas de autocuidado, no obstante, las actividades diarias, condiciones laborales, nivel socioeconómico y otros factores, tienden a dificultar e incidir negativamente en las personas para llevar un estilo de vida saludable <sup>1</sup>.

Del mismo modo, según la organización Clínica Shaio <sup>2</sup>, el autocuidado son las capacidades y actitudes que tenemos todas las personas en asumir de manera voluntaria y responsable un bienestar físico y mental, promoviendo entornos y formas de vida saludable. Sumado a ello, Silva, Ania, Bazán, Castilla, et al <sup>3</sup> manifiestan que está representado por el comportamiento de situaciones específicas y contextos de la vida, quienes están dirigidas hacia un objetivo y regularizando los orígenes que afectan en su funcionamiento, desarrollo de su vida, salud y su bienestar.

En lo que refiere al ambiente internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>4</sup>, manifestó al autocuidado que está representado por el mantenimiento de la salud, la capacidad del individuo para la prevención de las enfermedades, las buenas prácticas para promover una buena salud y hacer frente a las enfermedades. Según estudios recientes en España, el ambiente laboral se ve reflejado por factores negativos que perjudican la alimentación y trae problemas en la salud de los enfermeros que laboran en áreas hospitalarias<sup>5</sup>. De igual manera en el contexto latinoamericano, en México las inadecuadas prácticas alimentarias de riesgo se han acrecentado en estos últimos años, donde señaló que en personal de enfermería realiza dietas sin control y además hacen uso de laxantes para evitar subir de peso, lo cual les conlleva a desarrollar trastornos alimentarios <sup>6</sup>.

Por otro lado, la evolución del trabajo del personal de enfermería en los últimos años ha venido presentando connotaciones positivas y negativas, las cuales han incidido directamente en la salud de las personas. Por un lado, los ambientes de trabajo precarizadas originan exigencias laborales que causan la aparición de problemas en la alimentación de las enfermeras, las mismas que llegan a presentar cambios en su conducta alimentaria como trastornos digestivos, anorexia, sobrepeso, obesidad, problemas mentales como depresión, ansiedad, estrés laboral y la presencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre

otras <sup>7</sup>.

La problemática no es ajena en el Perú, dado que un estudio señaló que el 81% de las estudiantes de enfermería presentan regulares prácticas de autocuidado, el 18% es de nivel malo y solo el 1% es bueno, poniendo en evidencia que la mayoría están expuestas a diferentes factores internos y externos perjudicando la salud, las cuales se ven expuestas por las malas prácticas de autocuidado poco saludables que realizan<sup>8</sup>. Del mismo modo, un estudio desarrollado en Lima indicó que, el 57.3% de estudiantes de enfermería requieren cambios en sus hábitos de alimentación, donde el 37% de ellas reflejó tener conductas poco saludables y solo el 5% evidenció tener buenas conductas <sup>9</sup>.

Análogamente, en el 2021 un estudio desarrollado en Trujillo al personal de enfermería<sup>10</sup>, con respecto a los hábitos en la comida, un 56.9% fue malo, regular 29.4% y bueno 13.7%. En relación al estado nutricional, presentan obesidad grado I un 35.3%, sobrepeso el 47.1% y peso normal 17.6%. Por lo tanto, nos afirma que en los dos ítems evaluados no hay buena relación con la comida.

En cuanto al ambiente regional y local, un estudio en un hospital de Chiclayo, se observó que las enfermeras vienen presentando una serie de problemas, donde muchos de estos están relacionados a sus desórdenes e inadecuadas conductas alimenticias, donde una de las causas de ello, son contar con horarios rotativos, presión laboral, horarios corridos y frecuentemente nocturnos, poco tiempo para su ingesta de alimentos, entre otros. Sumado a ello, las prácticas de autocuidado en los profesionales de la salud son poco eficientes, dado que no realizan buenas acciones y actividades que contribuyan a su salud <sup>11</sup>. Frente a ello, la presente investigación a través de sus resultados y recomendaciones busca ampliar la importancia del autocuidado sobre las conductas de alimentación en las enfermeras.

Basándose en las investigaciones publicadas relacionados con el tema, se requiere dar respuesta a la siguiente pregunta, ¿Cuáles son las conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe 2023?

Por ello el objetivo general fue determinar las conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023 y

como objetivos específicos identificar las conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión estimativa de las enfermeras de los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023, identificar las conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión transicional de las enfermeras de los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023 e identificar las conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión productiva de las enfermeras de los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023.

En este presente estudio se justificó en razón que, en la actualidad, es fundamental actuar y realizar acciones rápidas para la asistencia, velar y brindar cuidados directos favoreciendo un óptimo bienestar en profesionales de enfermería. Igualmente, el estudio estará orientado a promover, concientizar y practicar conductas de alimentación apropiadas a las necesidades fisiológicas y cognitivas de los profesionales de enfermería, potenciando aquellos aspectos que fomenten una conducta saludable y de esta manera disminuir aquellos que interfieran en el éxito de una equilibrada salud <sup>5,6,7</sup>.

Asimismo, el estudio contó con una justificación teórica, ya que se realizó la indagación de la variable de estudio, las bases teóricas exhibidas estarán enfocadas a amplificar los conocimientos e información respecto a las variables, identificando cuales son las posibles causas que presentan las enfermeras respecto a las prácticas de autocuidado y de alimentación. Referente a la justificación metodológica, el estudio hizo uso de un instrumento de recolección de datos, el cual fue validado para evidenciar mayor confiabilidad. En consiguiente, tuvo una justificación práctica, dado que este estudio se utilizó por los personales de dicha institución de análisis como por otros investigadores con la intención de evidenciar información referente a los resultados que se obtendrán <sup>12</sup>.

Sintetizando ideas, la sociedad espera que el profesional de enfermería sea un ente de apoyo, en cuanto a la prevención y fomento de la salud. Por ello, es importante crear conciencia de cómo es la conducta del autocuidado con respecto a la forma que ellos están comiendo y luego poder establecer diversos recursos para cambiar sus estilos de vida, proyectándose hacia las futuras generaciones de enfermeras, con el fin de que este sea una herramienta más para enfrentar la agitada vida laboral y así aumentar la calidad de la atención y gestión de los cuidados hacia los pacientes.

## Revisión de literatura

### *Antecedentes*

En el 2022 Nohra, Naim y Chaaban <sup>13</sup> publicaron un estudio acerca de los hábitos alimenticios de las enfermeras en el Líbano durante la crisis económica y sanitaria, como objetivo fue evaluar el impacto de la pandemia COVID-19 en los hábitos alimentarios de las enfermeras hospitalarias en el contexto de una situación económica excepcional en el Líbano concluyendo que particularmente la pandemia trajo consigo una crisis económica disminuyendo el ingreso mensual, esto influyó a la disminución del consumo de los alimentos saludables en el profesional de enfermería.

En el 2021 en México, Chávez <sup>14</sup> realizó una investigación sobre el autocuidado en la alimentación de los profesionales de enfermería. El objetivo fue analizar la percepción de autocuidado en alimentación de los profesionales de enfermería, se tuvo como resultados que el nivel de conocimiento de las enfermeras no es el adecuado para seguir un régimen de alimentación adecuado, dentro de los factores que lo condicionan es la carga de trabajo y no cuidar ni tener interés por su salud.

Por ello, en Ecuador, Yunganaula y Quinteros <sup>15</sup>, señalaron que existió el incremento en cuanto a la frecuencia del consumo de leche en el 41% de enfermeras, cereales y derivados en el 38.1%, así como aumento en la ingesta de hortalizas, verduras y frutas enteras en el 40.9%. Además, se identificó la reducción del consumo de las cinco comidas en el 31.4%. Mientras que, el 26.6% manifestó su preferencia por la compra de alimentos. Concluyendo que, las enfermeras contaron con buenas conductas y hábitos de alimentación durante el periodo de pandemia.

En la ciudad de Huánuco, Alejo, Gutiérrez y López <sup>16</sup> indican que el 77% de las enfermeras presenta hábitos inadecuados de la alimentación, sin embargo, 23% adecuados; según el índice de masa corporal, resalta con un 54% enfermeras con sobrepeso, peso normal 29%, obesidad grado I 16% y obesidad II 1%. Determinando que la mayor parte de las enfermeras se encuentran sobre el rango adecuado, concluyendo inadecuados hábitos en su alimentación.

Por otro lado, en la ciudad de Trujillo en el 2021, Garcia y Huamanchay <sup>17</sup> señalan que se encontró en los enfermeros malos hábitos en su alimentación con un 56.9%, regular 29.4% y bueno 13.7%. Sin embargo, con respecto al estado nutricional, se evidenció un 35.3% obesidad grado I, sobrepeso 47.1% y peso adecuado 17.6%. Existiendo notable diferencia en las dos variables.

Por su parte, en Lambayeque, Pisfil <sup>18</sup>, señaló que las enfermeras evidenciaron según sus hábitos alimenticios que el 81.9% nunca dejan de comer para no engordar, el 33% mantiene un horario de alimentación, el 46.2% consume comidas rápidas. Concluyendo que, mantienen estilos de vida no tan buenos en cuanto a la práctica de hábitos alimenticios.

En Chiclayo, Perleche y Reyna <sup>19</sup>, expusieron como objetivo analizar las conductas de autocuidado en los profesionales de enfermería. Los resultados señalaron que las enfermeras entrevistadas señalaron que su práctica de autocuidado se encuentra representada por una alimentación saludable, descanso en horas convenientes, horarios de comida, medidas de higiene, controles médicos y estrategias para el afrontamiento de estrés. Concluyendo que, las profesionales de enfermería reconocen la importancia de las prácticas de autocuidado, sin embargo, manifestaron la existencia de causas negativas, como la falta tiempo, postergación de actividades, evidenciando una gestión inadecuada de dichas prácticas.

### ***Bases Teóricas***

El autocuidado hace referencia al conjunto de acciones que contribuyen a que las personas proporcionen a sí mismas bienestar, salud mental, emocional, así como física, de tal forma que, los cuidados que los individuos tienen sobre ellos les posibilitan el desarrollar la capacidad de prestar mayor atención a sus necesidades físicas y mentales, permitiéndoles alcanzar beneficios como la mejora de su productividad y salud de forma integral <sup>20</sup>.

Representando la capacidad de cada individuo, donde estos buscan la identificación de cualquier problema el cual puede generar afectaciones a su salud, y frente a ello tomar las mejores decisiones que posibiliten el compensar dichas complicaciones, así como a dar respuestas apropiadas a sus necesidades físicas, mentales, emocionales, espirituales y/o financieras, entendiendo con ello que estas acciones son propias y de responsabilidad de cada

individuo y es quien las pone en práctica <sup>21</sup>.

Por ello, el autocuidado tiende a basarse principalmente en la interrogante de cuáles son las necesidades de una persona, donde la respuesta alcanzada busca el desarrollo de buenas prácticas que promuevan una mejora en la salud del individuo. Por esta razón es caracterizado por permitir que la persona lleve una vida saludable y consiga una buena calidad de vida, buscando reducir la posibilidad de padecer de enfermedades, así como mejorar aspectos a nivel físico y emocional <sup>22</sup>.

Cabe destacar que, el autocuidado es dividido en cinco grupos, donde el primero corresponde al físico, el cual es representado por las acciones dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios, incrementar la actividad física, donde estas tienen como propósito la liberación de estrés. El emocional es el segundo grupo que consiste en identificar las emociones, reconocer de donde provienen y aprender a controlarlas bajo diferentes contextos. El tercero es el intelectual que busca estimular el pensamiento crítico, así como ejercitar el intelecto de la persona. El autocuidado social se encuentra en el cuarto grupo y representa la conexión o el logro de relaciones sanas que requieren las personas para sentirse bien. Finalmente se ubica el sensorial, el cual se asocia con la conexión de las personas hacia su entorno a través de elementos que los rodean <sup>21</sup>.

Por otro lado, el autocuidado puede desarrollarse desde diferentes contextos, por ejemplo, en las enfermeras, este cumple un papel primordial, dado que accede a que estas desarrollen y efectúen buenas prácticas sobre sí mismas, con la intención de conseguir resultados óptimos para su salud. Además, este puede estar basado desde diferentes perspectivas, desde la alimentación, lo emocional, intelectual, lo físico, entre otras; donde todas ellas, llegan a promover efectos positivos sobre la persona <sup>23</sup>.

No obstante, en lo que refiere el autocuidado que debe ser adoptado por el personal de enfermería, es importante reconocer que ante la carga de funciones diarias que desempeñan, estos tienden a dejar de lado aspectos importantes que influyen negativamente sobre su salud y bienestar, siendo uno de estos aspectos el de la alimentación. Por ello, se considera que los autocuidados de la alimentación en los enfermeros están orientados a hábitos saludables en la ingesta de alimentos, los cuales brindan un aporte significativo en la salud de estos <sup>24</sup>.

Asimismo, llevar una dieta balanceada implica en las conductas de autocuidado con respecto

a la alimentación, así como la ingesta de productos saludables y ricos en nutrientes, donde esto también vaya acompañado con el desarrollo de actividades físicas y se oriente al consumo de la cantidad necesaria de alimentos que permitan que las personas alcancen una buena calidad de vida <sup>25</sup>.

Frente a ello, es que los cuidados de alimentación representan el comportamiento ejercido por las profesionales, el cual está relacionado con la selección de alimentos de calidad que son ingeridos, asociándose con el mejoramiento de los hábitos alimenticios, cantidades ingeridas y las preparaciones saludables de alimentos. Cabe destacar que, una de las principales funciones de los enfermeros es el cuidado de los pacientes, sin embargo, para su óptimo rendimiento o desempeño de sus labores es necesario que estos adopten acciones adecuadas y saludables para alcanzar un mayor bienestar, donde ello se vea reflejado en su mejora a nivel físico y emocional <sup>26</sup>.

Por otro lado, a medida que las enfermeras mejoran sus conductas de autocuidado, propician a que mediante el desarrollo y buenas prácticas puedan motivar e incentivar hábitos saludables en su entorno, sirviendo como gran ventaja para promover un estilo de vida más saludable mejorando su labor, ya que ellas son las encargadas de promover la salud en la sociedad. Las enfermeras están concisamente relacionadas con el cuidado y sostenimiento de la salud de los pacientes, lo cual requiere también el cuidado sobre ellas mismas, ya que ello es importante para que haga un desarrollo eficiente respecto a sus actividades <sup>24</sup>.

Sin embargo, uno de los factores que tiende a afectar e interferir el autocuidado respecto a la alimentación viene a ser la carga laboral que las enfermeras desarrollan casi de forma diaria en sus establecimientos, dado que muchas de estas no cuentan con un horario fijo y además el tiempo que tienen para ingerir o preparar sus alimentos (desayuno, almuerzo o cena) es corto, generando que estas durante el desarrollo de sus actividades buscan un espacio limitado para consumir sus alimentos <sup>27</sup>.

Del mismo modo, otro de los factores es vinculado al estrés y presión generada en la realización de sus tareas diarias, lo cual conduce a que estos profesionales no cuenten con el espacio o tiempo suficiente para la ingesta de alimentos, por lo mismo que sus horarios tienden a ser interrumpidos para brindar atención o estar presentes ante cualquier emergencia, siendo consecuencia de que la ingesta no sea la más adecuada y que los nutrientes de los alimentos no

lleguen a ser correctamente consumidos <sup>26</sup>.

Por esta razón, es que la alimentación tiene gran importancia en el bienestar integral de las personas, por lo que se requiere que esta se base en acciones adecuadas tales como en un horario establecido, en las proporciones adecuadas, en las condiciones correctas y sobre todo con los alimentos necesarios, dado que ello permitirá que la persona lleve una buena calidad de vida. Por ende, se dice que tener y llevar una buena alimentación es como base de un autocuidado responsable y efectivo <sup>28</sup>.

En semejanza con lo anteriormente señalado, se puede mencionar que la alimentación desempeña un papel importante y crucial en el personal de enfermería, favoreciendo a que estos cuenten con un buen estado de salud, alcancen un correcto desempeño profesional y además reflejen un ejemplo de autocuidado adecuado frente a los pacientes <sup>25</sup>.

Por consiguiente, el autocuidado en la alimentación en el personal de enfermería no solo conduce al mejoramiento del bienestar físico, por el contrario, estos contribuyen en la mejora del estado de ánimo, que muestran más energía en el desarrollo de sus funciones, a contar con un mayor nivel y bienestar mental. A partir de esta perspectiva, en la actualidad se profundiza en la relevancia de adoptar estas conductas positivas y en la necesidad de mantenerlas como consecuencia de la gran cantidad de beneficios que otorgan a los profesionales <sup>29</sup>.

Del mismo modo, es importante señalar que, todo lo expuesto se halla relacionado y sustentado bajo distintos argumentos teóricos asociados al autocuidado. De tal forma que, de acuerdo con lo expuesto por Dorothea Orem sostiene que el autocuidado se relaciona con la contribución que tienen las personas respecto a su existencia y bienestar, por ende, integra el conjunto de actividades que son aprendidas y dirigen a un determinado objetivo. En otras palabras, el autocuidado hace referencia al conjunto de conductas de las personas dirigidas a sí mismos y su entorno, contando con la posibilidad de regular aquellos aspectos que puedan afectar su funcionamiento, desarrollo, salud o bienestar integral <sup>30</sup>.

Por esta razón, la teórica señala que existen tres principales requisitos que forman parte del autocuidado, el primero corresponde a los cuidados universales, estos son los más frecuentes en las personas, ya que engloban la preservación del agua y aire, así como la actividad, descanso, integración social y la prevención de posibles riesgos que exponen al individuo. El

segundo requisito es el autocuidado del desarrollo, a través del cual se busca promover condiciones de maduración y mitigar aquellas aquellos acontecimientos adversos que perjudiquen su proceso de desarrollo o evolutivo. Finalmente, se encuentran los requisitos de desviación de la salud, estos son relacionados con el logro de un óptimo estado de salud <sup>31</sup>.

Cabe destacar que la teoría de Dorothea Orem <sup>32</sup> enfatiza en la participación de las personas respecto a la adopción de actitudes para el cuidado de su salud, en cuanto son los protagonistas y tienen que tomar la iniciativa de poder cambiar sus decisiones y estilos de vida. En síntesis, la promoción de salud tiene que ver con el autocuidado, así como poder desarrollar planes de cuidados a las personas, suponiendo el trabajo de aspectos asociados con la motivación y modificación de comportamientos.

Por otra parte, se halla la teoría expuesta por Alegre <sup>33</sup> señala que los profesionales de enfermería deben promover las prácticas de autocuidados no únicamente en los pacientes, por lo contrario, dichas prácticas también deben ser desarrolladas por ellos mismos, dado que permite tomar y efectuar acciones, las cuales accedan a desarrollar prácticas que beneficien a tener una excelente calidad de vida.

Asimismo, en correspondencia con el pensamiento de Dorotea, Velasco et al. <sup>34</sup> refieren que el autocuidado representa aquella capacidad compleja alcanzada, la misma que ayuda a satisfacer los continuos requerimientos respecto a los cuidados que una persona tiene sobre sí misma, regulando procesos vitales y conversando, para mantener los funcionamientos como el desarrollo humano, que promueven el bienestar.

Análogamente, las prácticas de autocuidado se encuentran representadas por las habilidades de las personas para exponer su cuidado, aplicándose en las enfermeras, ya que estos profesionales efectúan una serie de acciones y prácticas satisfaciendo sus necesidades del propio cuidado. Frente a ello, Dorothea expuso que esta capacidad implica las habilidades cognoscitivas, emocionales y psicomotrices de las personas, las mismas que son importantes para evaluar, descifrar y tomar acciones útiles, en la mira de conservar una buena salud y mantener un bienestar óptimo, ayudando en el desarrollo de las actividades frente a los pacientes y entorno <sup>35</sup>.

## **Materiales y métodos**

Investigación de enfoque cuantitativo porque permitió cuantificar los datos relacionados a las variables utilizando la estadística. Fue un diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo ya que fue recogida la información en un día, describiendo tal cual se encuentran en la realidad <sup>36</sup>.

La población estuvo conformada en 62 enfermeras asistenciales en dos establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe. La muestra fue de tipo censal <sup>36</sup> porque la cantidad de participantes fue equivalente a la población. Se incluyeron a profesionales de enfermería asistenciales, profesionales de enfermería que laboren en el establecimiento de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe. Y se excluyeron a enfermeras que laboren en el área administrativa, internas de enfermería, profesionales de enfermería que se encuentren de vacaciones y licencias, igualmente a las enfermeras pasantes.

En la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario titulado Conductas de Autocuidado en la Alimentación, el cual estuvo compuesto por tres (3) dimensiones y treinta (30) ítems con preguntas cerradas que exploraron las conductas de autocuidado en alimentación, con sus respectivos indicadores que son presentadas a continuación; 1: siempre, 2: a veces, 3: nunca; programado para ser llenado en 15 minutos.

En la validación del instrumento, se sometió a pruebas de validez y confiabilidad. La validez de contenido, se evaluó y constructo mediante expertos en dicho tema. Se aplicó una prueba binomial para obtener la validez de dicho instrumento, el cual dio como resultado que fueron ítems significativos ( $< 0.005$ ), los resultados de los juicios de expertos con un 100%. La confiabilidad del instrumento fue evaluada por Alpha de Cronbach, teniendo como resultado 0.731, es decir, válida y confiable poder ser aplicada en los establecimientos de salud <sup>37</sup>.

Esta investigación fue revisada y aprobada mediante el comité metodológico de la Escuela de Enfermería, luego se registró en el Sistema de Gestión de Investigación de la USAT (SGI), posteriormente, se presentó vía virtual al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, mediante la resolución N° 053-2023-USAT-FMED, señalando aprobado el proyecto de investigación.

Después, a través de una carta virtual a Dirección de Escuela de Enfermería se solicitó el permiso para su respectiva ejecución, siendo autorizada con Carta N. o 075 – 2023-USAT-EENF dirigida al Puesto de Salud Señor de la Justicia y la Carta N. o 077 – 2023-USAT-EENF referida al Hospital Referencial de Ferreñafe. Posteriormente fueron presentadas a los establecimientos de salud, consiguiendo autorización de dicha investigación, luego nos contactamos con las profesiones de enfermería que se encontraban de turno, se les pidió colaborar con la investigación, dándoles a conocer mediante la hoja informática, cuál era el propósito del estudio, señalándole su anonimato y tenían la opción de retirarse cuando ellas crean conveniente. Siendo el tiempo estimado de recolección era de 10 a 15 minutos.

Una vez concluida los datos para la recolección de la investigación, revisamos cada uno de los instrumentos para la respectiva codificación. Luego los datos sobre la variable conductas de autocuidado en la alimentación fueron organizados en una matriz mediante el programa Microsoft Excel 2021, donde se tabularon y codificaron los datos obtenidos. Posteriormente se llevará a cabo un análisis por medio del paquete estadístico SPSS Statistics <sup>38</sup>, donde se calculó mediante tablas y gráficos conforme a los análisis efectuados, haciendo referencia a los objetivos generales y objetivos específicos ya planteados en el estudio. El análisis que se usó fue el descriptivo <sup>39</sup> y consistió en conocer la distribución de nuestro fenómeno de estudio, este nos permitió determinar las propiedades de nuestra variable (conductas de autocuidado en la alimentación) y se plasmaron mediante gráficos y cuadros que respondieron a los objetivos.

Los sujetos de estudios son personas, por ello se consideraron criterios éticos los cuales son fundamentados según el informe Belmont <sup>40</sup>, los profesionales de enfermería tuvieron la libertad de participar en esta investigación, mediante el consentimiento informados, dándoles a conocer que no va a causar ningún daño físico ni psicológico, asegurando no exponer sus nombres y brindándoles un mismo trato.

## Resultados

**Tabla N° 01: Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Nunca</b>	14	22.6
<b>Ocasionalmente</b>	48	77.4
<b>Total</b>	62	100.0

**Fuente:** Elaboración Propia

**Interpretación:** Se comprobó que el 74.4% de los profesionales de enfermería ocasionalmente cumplen con conductas de autocuidado mediante la alimentación, mientras que, 22.6% nunca lo cumplen.

**Tabla N° 02: Conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión estimativa de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

Dimensión Estimativa		Siempre	A veces	Nunca	Total
		(1)	(2)	(3)	
<b>I1: Verifico el contenido de los ingredientes antes de consumir mis alimentos.</b>	N	11	47	4	62
	%	17.7	75.8	6.5	100
<b>I2: Considero en mi consumo carbohidratos (papa, menestra, etc.)</b>	N	20	41	1	62
	%	32.3	66.1	1.6	100
<b>I3: Examino las etiquetas de los alimentos para encontrar el tiempo de caducación.</b>	N	26	31	5	62
	%	41.9	50	8.1	100
<b>I4: Me agrada consumir alimentos bien cocidos.</b>	N	50	11	1	62
	%	80.6	17.7	1.6	99.9
<b>I5: Realizo mis comidas para que sean saludables.</b>	N	7	49	6	62
	%	11.3	79	9.7	100
	N	12	32	18	62

<b>I6: Evalúo mensualmente sobre mi peso y talla.</b>	%	19.4	51.6	29	100
<b>I7: Regulo la cantidad de condimentos (sal) que contiene mis alimentos.</b>	N	7	44	11	62
	%	11.3	71	17.7	100
<b>I8: Reflexiono en mi salud antes de comprar una bebida (Coca Cola, Inca kola, Pepsi, etc.)</b>	N	21	32	9	62
	%	33.9	51.6	14.5	100

---

**Fuente:** Elaboración Propia

**Interpretación:** Se observa que en el ítem 4, el 80.6% de los profesionales de enfermería, siempre les agrada consumir alimentos bien cocidos, mientras que el 17.7% a veces prefieren consumirlos de esa manera. Sin embargo, el 1.6% nunca les agrada consumir alimentos bien cocidos

**Tabla N° 03: Conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión transicional de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

<b>Dimensión Transicional</b>		<b>Siempre (1)</b>	<b>A veces (2)</b>	<b>Nunca (3)</b>	<b>Total</b>
<b>I9: Consumo alimentos proteicos y nutritivos que son buenos, a pesar que no me agradan</b>	N	8	38	16	62
	%	12.9	61.3	25.8	100
<b>I10: Elijo alimentos que contengan pocas grasas saturadas (aceituna, aceite de oliva, frutos secos, etc.)</b>	N	26	35	1	62
	%	41.9	56.5	1.6	100
<b>I11: Realizo análisis de hemoglobina, colesterol y triglicéridos 1 vez al año</b>	N	5	29	28	62
	%	8.1	46.8	45.2	100
	N	20	41	1	62

<b>I12: Decido comer alimentos variados y nutritivos.</b>	%	32.3	66.1	1.6	100
<b>I13: Me informo sobre nutrición en libros, revistas u otros medios</b>	N	23	37	2	62
	%	37.1	59.7	3.2	100
<b>I14: Considero importante consumir frutas antes de tomar gaseosas</b>	N	35	27	0	62
	%	56.5	43.5	0	100
<b>I15: Consumo alimentos que contienen proteínas (leche, huevo, carne y menestra).</b>	N	24	37	1	62
	%	38.7	59.7	1.6	100
<b>I16: Consumo 2 litros de agua durante el día.</b>	N	47	14	1	62
	%	75.8	22.6	1.6	100
<b>I17: Enseño a mi familia a seleccionar los alimentos que compran considerando el valor nutricional.</b>	N	24	38	0	62
	%	38.7	61.3	0	100
<b>I18: Mi consumo de algún tipo de carne roja es solo una porción por semana.</b>	N	5	45	12	62
	%	8.1	72.6	19.4	100
<b>I19: Consumo cereales como pan, o galletas todos los días.</b>	N	9	50	3	62
	%	14.5	80.6	4.8	100
<b>I20: Consumo alimentos entre comidas que contienen muchas calorías. (Snacks, hamburguesas, papas fritas, etc.)</b>	N	10	49	3	62
	%	16.1	79	4.8	100
<b>I21: Consumo 3 tazas de café al día</b>	N	12	30	20	62
	%	19.4	48.4	32.3	100
<b>I22: Me agrada consumir carnes medio cocido</b>	N	3	7	52	62
	%	4.8	11.3	83.9	100
	N	32	27	3	62

<b>I23: Me aseguro tomar desayuno todos los días</b>	%	51.6	43.5	4.8	100
<b>I24: Me gusta comer a cada rato entre comidas.</b>	N	7	52	3	62
	%	11.3	83.9	4.8	100
<b>I25: Consumo todos los días alimentos que contengan calcio (huevo, leche, etc.)</b>	N	15	46	1	62
	%	24.2	74.2	1.6	100
<b>I26: Consumo alimentos ricos en hierro 3 veces a la semana.</b>	N	8	54	0	62
	%	12.9	87.1	0	100

---

**Fuente:** Elaboración Propia

**Interpretación:** En el ítem, 16 se observa que, el 75.8% siempre consumen dos litros de agua durante el día. Del mismo modo, el 22.6% a veces consumen agua y el 1.6% nunca opta por tomar esta cantidad de agua al día. Por otro lado, en el ítem 22 se evidencia que el 83.9% de profesionales de la salud nunca consumen las carnes medio cocidas, mientras que el 4.8% siempre prefieren consumirlo de esta manera.

**Tabla N° 04: Conductas de autocuidado en la alimentación según dimensión productiva de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

<b>Dimensión Productiva</b>		<b>Siempre (1)</b>	<b>A veces (2)</b>	<b>Nunca (3)</b>	<b>Total</b>
<b>I27: Hago lo posible por consumir 3 frutas diferentes al día</b>	N	19	39	4	62
	%	30.6	62.9	6.5	100
<b>I28: Hago lo posible por consumir vegetales verdes</b>	N	30	30	2	62
	%	48.4	48.4	3.2	100
<b>I29: Consumo fruta rica en vitamina “C”</b>	N	12	47	3	62
	%	19.4	75.8	4.8	100

<b>I30: Acudo al nutricionista 1 vez al año</b>	N	4	33	25	62
<b>como mínimo</b>	%	6.5	53.2	40.3	100

---

**Fuente:** Elaboración Propia

**Interpretación:** En el ítem 28, el 48.4% de las profesiones de enfermería siempre optan por consumir vegetales verdes. Asimismo, el 48.4% a veces prefieren consumir este tipo de vegetales. Mientras que, el 3.2% nunca los consumen. Por otro lado, el 53.2% de estos profesionales a veces asisten 1 vez al año como mínimo al nutricionista. A la vez el 6.5% siempre acuden al nutricionista. No obstante, el 40.3% nunca.

### Discusión

Los hallazgos en este estudio sugieren un panorama relativamente alentador sobre las conductas de autocuidado de las enfermeras, demuestran que el 74.4% de los profesionales de enfermería ocasionalmente cumplen con conductas de autocuidado en su alimentación, mientras, un 22.6% nunca cumplen con conductas de autocuidado en su alimentación, el cual tiene coincidencia con los datos de una investigación en México <sup>41</sup> e India <sup>51</sup> donde indican que existe un mayor porcentaje inadecuado del manejo de las conductas alimentarias de las enfermeras, evidencia un estudio realizado en Arabia Saudita <sup>42</sup>. Sin embargo, la mayor parte de las enfermeras mantiene adecuados comportamientos en su alimentación, dentro del hospital y fuera de este, dio a conocer un hallazgo en Italia <sup>50</sup> debido a los beneficios que conlleva a su propia salud, concuerda una investigación de Estados Unidos <sup>52</sup>.

Se menciona que las personas tienden a presentar diferentes conductas en su alimentación, debido a los diversos gustos que tienen por los alimentos, los mismos que están inmersos en el aprendizaje de las personas, mediante sus creencias, hábitos y prácticas de alimentación impuestos en la familia y en la sociedad <sup>41</sup>.

De este modo, en las enfermeras se evidenció que, en los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, existen inadecuadas conductas en el autocuidado con respecto a su forma de alimentarse. Sin embargo, ellas son conscientes de lo importante que es su estilo de vida, pero las condiciones de su trabajo no mejoran esos hábitos. Mediante el análisis de algunas investigaciones se identifican y establecen factores internos y externos en los estilos de vida en

las enfermeras que trabajan en hospitales. Entre estas, se encuentra la desorganización de horarios y exceso de trabajo para poder hacer sus comidas, ingiriendo frutas y verduras <sup>5</sup>.

Con relación a la dimensión estimativa, se mostró que el 80.6% de los profesionales de enfermería evalúan que alimentos a consumir, preocupándose por el tipo de alimento y las cualidades que adquieren. Dicho resultado concuerda con un estudio encontrado en Chile, donde las profesionales de enfermería presentan mayor preocupación por evaluar el estado nutricional a consumir y seleccionar alimentos con menos aditivos artificiales <sup>48</sup>. Sin embargo, difiere al encontrado en Líbano <sup>13</sup> y al hallazgo de Suiza <sup>43</sup>, donde las enfermeras presentan las actitudes hacia la práctica de autocuidado en sus conductas alimenticias inadecuadas, ya que no logran deliberar y evaluar los alimentos a consumir.

Dicho de otra manera, se muestra que los profesionales de enfermería conocen sobre los alimentos saludables y muestran interés sobre la información del tema, la utilidad que tienen en la prevención de enfermedades. Pero no lo ponen en práctica, ya que no hay mucha motivación y factores como el tiempo de trabajo que influyen para que sus conductas sean modificadas, colocando en riesgo su salud.

Por otro lado, en cuanto a la dimensión transicional, se mostró que el 72% de los encuestados ocasionalmente manejan una adecuada conducta alimentaria, este resultado es similar al estudio en Suiza <sup>43</sup> donde se encontró que la mayor parte de la población encuestada predomina el consumo de alimentos como grasas y azúcares, del mismo modo en España <sup>5</sup> y Estados Unidos <sup>42</sup>. En contraste, la mayor parte de enfermeras se adhiere a cumplir recomendaciones en las conductas de su cuidado dietético, resultado encontrado en un estudio de Australia <sup>44</sup> de manera similar con una investigación realizada en Chile <sup>48</sup>. La ingesta de nutrientes como el hierro, oscilo de manera adecuada en la mayoría de la población encuestada, reveló un estudio en India <sup>51</sup>. En paralelo, las enfermeras presentan consciencia respecto de la relevancia de la alimentación en el impacto de la salud y bienestar, esto quiere decir que estos profesionales cuentan con los conocimientos necesarios, pero una pequeña parte de los participantes lo adopta, lo cual podría influir en la conducta alimentaria.

Dicho brevemente, la función de enfermería es primordial ya que es responsable de poder fomentar su cuidado de ellos y de las personas, debiendo desarrollar acciones de promoción de la salud y poder practicar el autocuidado. Participando en la alimentación adecuada, mostrando

igualdad en su vida y trabajo, tanto para proteger su propia salud como para servir como modelos a seguir en el cuidado directo del paciente <sup>45</sup>.

Por último, la dimensión productiva evidenciándose 62.9% de enfermeras ocasionalmente cumplen con las acciones de esta dimensión prácticas alimentarias. Este resultado tuvo parcialmente similitud con un estudio de Brasil, donde los resultados demostraron que el 52% de las licenciadas en enfermería tienen actuaciones parcialmente adecuadas en su alimentación <sup>46</sup>. Mientras tanto, la capacidad de las enfermeras para adoptar medidas saludables es limitada, pues nos dice que existe un mayor porcentaje de estos profesionales que no cumplen conductas de autocuidado adecuadas, revela una publicación en Inglaterra <sup>49</sup> desafían el autocontrol y autorregulación de las enfermeras al tomar decisiones y poner en práctica una conducta alimentaria adecuada, evidenció un estudio en Estados Unidos <sup>52</sup> los cuales difirieron de los hallazgos en nuestra investigación. Se podría deducir que tienen el hábito de una alimentación interiorizada en las acciones de autocuidado, sin embargo, la mitad restante que no la realiza; con ello podría presentar una falencia alimentaria y poseer un déficit en la concentración mental, desarrollo físico u otros.

Por esta razón, se infiere que las enfermeras piensan, evalúan y deliberan, pero no se comprometen a tomar acciones y realizarlo para cuidarse así mismo en su salud. Cuentan con la capacidad del cuidado a uno mismo se debe tener destrezas cognitivas, psicomotrices y emocionales necesarias que evalúan, descifran y seleccionan acciones útiles para mantener y promover la salud <sup>31</sup>.

Por ello, el profesional de enfermería debe tener el conocimiento necesario de cómo llevar estilos de vida saludables y están conscientes de los cuidados que se deben dar para evitar complicaciones posteriores. A su vez, se evidencia que una parte considerable de las enfermeras en realidad no lo ponen en práctica. Es por ello que se recomienda implementar y énfasis para poder optar por estrategias adecuadas, fortaleciendo capacidades de cuidado a uno mismo.

Las limitaciones de este estudio radican: En primer lugar, el diseño descriptivo no permite comprobar relaciones entre variable y causa-efecto; en segundo lugar, el factor tiempo ya que algunos cuestionarios que se quedaban en el establecimiento para que puedan ser llenados, eran entregados a una licenciada, ella el día que yo fuera me los entregaría pero no siempre se le encontraba por los cambios de turno o no podían coincidir con los tiempos de la investigadora por motivos de clases, por lo que tenía que reprogramar la entrega y fechas para realizar el

llenado de los cuestionarios que faltaban, esto se solucionó estableciendo un horario con ciertas licenciadas para poder coincidir los días y horas de recolección.

### **Conclusiones**

En este estudio la mayoría de los profesionales de enfermería mantienen regularmente inadecuadas conductas de autocuidado en su alimentación. Esto evidencia que, a pesar de tener conocimientos sobre la alimentación saludable, no lo ponen en práctica lo cual puede conllevar a que tengan posteriores problemas metabólicos en su salud. Cabe señalar que, ellas son conscientes de promover estilos de vida saludables.

En cuanto a la dimensión estimativa, la mayor parte de esta población opta por evaluar e informarse sobre el tipo de alimento a consumir, logrando identificar que alimentos favorecen su salud o si tienen alguna utilidad en la prevención de enfermedades. Pero otra no lo pone en práctica, ya que no hay mucha motivación y existen factores condicionantes para que sus conductas sean modificadas, prefiriendo alimentos que ponen en riesgo su salud.

En relación con la dimensión transicional, las enfermeras casi siempre tienen el objetivo de llegar a consumir alimentos como frutas, verduras, ricos en hierro, etc. A pesar de que otros se anteponen al consumo de bebidas azucaradas o alimentos ricos en grasas saturadas. Cabe señalar que estos profesionales tienen los conocimientos necesarios respecto a la relevancia de la alimentación, pero este propósito se adopta parcialmente o no se llega a cumplir.

Con respecto a la dimensión productiva, en vista de que la población encuestada ocasionalmente realiza actividades como ir al nutricionista, comer vegetales y frutas ricas en vitaminas. Se considera que las enfermeras piensan, evalúan y deliberan sobre su alimentación, pero no llegan a realizar las acciones adecuadas en su autocuidado. Es decir, cuentan con una alimentación excesiva en cantidad, pero deficiente en calidad.

Por último, se concluye que la realización de esta investigación reviste gran importancia, porque hace referencia a una problemática que es muy común actualmente en el personal de enfermería y porque también permite acrecentar conocimientos que benefician esta profesión.

## Recomendaciones

Valorando los hallazgos encontrados en este estudio, la investigadora sugiere las siguientes recomendaciones:

Dirigida a los investigadores:

- Que realicen investigaciones en establecimientos de salud a nivel local, ya que no existen muchas investigaciones referentes al tema, en el departamento de Lambayeque.
- Continuar realizando investigaciones cuantitativas, para poder trabajar con dos o más establecimientos de salud y comparar los resultados de la misma población, para así poder identificar quien mantiene una mejor conducta de autocuidado de la alimentación.
- Realizar investigaciones de enfoque cualitativos, para saber que factores exactamente llegan a influenciar en las conductas inadecuadas de la alimentación, también saber el por qué prefieren consumir alimentos procesados en lugar de frutas o llevar comida hecha en casa.

A los profesionales de enfermería:

- Mejorar el consumo de sus alimentos, implementando estrategias en el hogar y fuera de este, creando niveles de compromiso para conservar la salud.

A los establecimientos de salud:

- Plantear estrategias para mejorar las capacidades de las conductas de autocuidado de la alimentación en las enfermeras:
  - Asegurando que los alimentos que se puedan ofrecer en los establecimientos de salud sean saludables, evitando el suministro de alimentos procesados.
  - Educar a los trabajadores sobre alimentación saludable, a través de cursos, talleres, concursos, etc.

## Referencias

1. Staten R, Wei H. Autocuidado para enfermeras: reflexiones sobre como recargar energía. KBN Connect [Internet]. Mar 2022 [Citado 04 sep. 2022] 1(71): 11–3. Disponible en: <https://goo.su/YoTjKm>
2. Shaio. El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud [Internet]. Jul 2020 [Citado 04 sep. 2022]. Disponible en: <https://www.shaio.org/autocuidado-salud>
3. Silva L, Ania J, Bazán P, Castilla M, et al. Ats/due de atención especializada del instituto Catalán de la salud. 1era ed. Vol 1, Modelo de Enfermería de Dorothea Orem. Teoría del déficit de autocuidado. [Internet]. España: Editorial MAD; Mar 2006 [Citado 19 abr. 2023]. Disponible en: <https://n9.cl/hsovz>
4. Organización mundial de la Salud (OMS). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo [Internet] Jun 2022 [Citado 04 sep. 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
5. Tapia M, Rich M. El entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. Vive Rev Salud [Internet] Ago 2021 [Citado 16 abr. 2023]; 4(11): 145- 172. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>.
6. Alarcón O, Alvarez A, Bañuelos B, Sanchez M, Hernandez V. Calidad de vida y obesidad en el personal de enfermería de una institución de salud de segundo nivel de atención. RICS [Internet] May 2018 [Citado 05 sep. 2022]; 7(13): 68-84. Disponible en: <https://doi.org/10.23913/rics.v7i13.63>
7. Perez R. Condiciones de trabajo, salud mental y conducta alimentaria en enfermeras del hospital general de México, 2018. [Tesis de maestría] México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco; 2020 [Citado 08 sep. 2022]. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/22658>
8. Hanco D. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II [Tesis de licenciatura] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. [Citado 08 sep. 2022]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3217823>
9. Castillo S, Diaz L, Gutiérrez R. Relación entre la alimentación saludable y la incidencia de enfermedades digestivas no neoplásicas en estudiantes de la escuela de farmacia y bioquímica de la universidad maría auxiliadora, 2019. [Tesis de licenciatura]. Lima:

- Universidad Maria Auxiliadora; 2019 [Citado 10 sep. 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/243>
10. García J, Huamanchay D. Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os) [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2021 [Citado 10 sep. 2022]. Disponible en: <https://goo.su/MKU6tiE>
  11. Diaz E, Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud en un hospital en Chiclayo, Peru 2017. Rev Haban Cienc med [Internet] Oct 2020 [Citado 12 sep. 2022]; 19(5). Disponible en: <https://n9.cl/ylj8s>
  12. Fernández V. Tipos de Justificación en la investigación científica. Espíritu Emprendedor TES [Internet] Jul 2020 [Citado 12 sep. 2022]. 4(3):65-76. Disponible en: <https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.207>
  13. Nohra R, Naim E, Chaaban T, Rothan M. Hábitos alimentarios de las enfermeras en Líbano, durante la crisis económica y sanitaria: un estudio transversal. Arch Public Heal [Internet]. May 2022 [Citado 18 sep. 2022]. 80(1):1–11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00775-1>
  14. Chávez J, Huerta L, Martinez W, Regalado L, Godínez M. Autocuidado en la alimentación de los profesionales de enfermería. Ocronos [Internet]. Sep. 2021 [Citado 22 sep. 2022]. 4(10):1–8. Disponible en: <https://goo.su/m1eA>
  15. Quinteros D, Yunganaula J. Hábitos de alimentación de los internos de enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga en tiempos de pandemia [Internet]. Universidad Católica de Cuenca; 2021. [Citado 23 sep. 2022]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/10854>
  16. Alejo B, Gutierrez M, López F. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los profesionales de enfermería de un Hospital público de Huánuco-2019 [Tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2019. [Citado 23 sep. 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/5130>
  17. García J, Huamanchay D. Hábitos alimentarios y actividad física relacionados con el estado nutricional de enfermeras (os) [Tesis de Grado]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, 2021. [Citado 16 abr. 2023]. Disponible en: <https://goo.su/MKU6tiE>
  18. Pisfil N. Estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital y un Centro de Salud del MINSA, Lambayeque, 2017. [Tesis de maestría]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021 [Citado 16 abr. 2023]. Disponible en: <https://acortar.link/VG9TC6>

19. Perleche E, Reyna O. Prácticas de autocuidado en los profesionales de enfermería de un Hospital del MINSA- Chiclayo 2018 [Tesis de licenciatura]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021 [Citado 27 sep. 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12893/9283>
20. Green C. Enseñar el autocuidado acelerado a estudiantes de enfermería: un proyecto piloto. Nurs Open [Internet]. May 2020 [Citado 27 sep. 2022]. 7(1):225–34. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/nop2.384>
21. Autocuidado y Tipos de Autocuidado. Helpsi [Internet]. Jul 2020 [Citado 30 sep. 2022]. Disponible en: <https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>
22. Son Y, Choi J, Lee H. Eficacia de la educación sobre el autocuidado de la insuficiencia cardiaca dirigida por enfermeras sobre los resultados de salud de los pacientes con insuficiencia cardíaca: una revisión sistemática y un metanálisis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Nov 2020 [Citado 30 sep. 2022]. 17(18):1–14. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186559>
23. Ahmadi B, Rafiemanesh H, Shamlou R, Kor Y, Letafat M, Mehtarpour M. Comportamientos de autocuidado y factores influyentes entre las enfermeras que trabajan en los hospitales de Teherán. Evid Based Heal Policy, Manag Econ [Internet]. Jul 2019 [Citado 01 oct 2022]. 3(3):182–90. Disponible en: <https://doi.org/10.18502/jebhpme.v3i3.1507>
24. Stanulewicz N, Knox E, Narayanasamy M, Shivji N, Khunti K, Blake H. Efectividad de las intervenciones de promoción de la salud en el estilo de vida para enfermeras: una revisión sistemática. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Mar 2020 [Citado 01 oct 2022]. 17(1):1–36. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010017>
25. Monaghan T, Dinour L, Liou D, Shefchik M. Factores que influyen en las prácticas alimentarias de las enfermeras hospitalarias durante sus turnos. Work Heal Saf [Internet]. May 2018 [Citado 01 oct 2022]. 66(7):331–42. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2165079917737557>
26. Chung H, Chen Y, Chang S, Hsu W, Hsieh T. Correlación entre el bienestar de las enfermeras, el estilo de vida que promueve la salud y la satisfacción en el entorno laboral: un estudio psicométrico para el desarrollo de un modelo y una escala de salud y satisfacción laboral de las enfermeras. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Ago 2020 [Citado 04 oct 2022]. 17(10):1–10. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103582>

27. Horton C, Dawson R. Influencias del trabajo hospitalario y por turnos en los comportamientos dietéticos de las enfermeras: un estudio cualitativo. *Work Heal Saf* [Internet]. Sep 2020 [Citado 04 oct 2022]. 68(8):374–83. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/2165079919890351>
28. Manriquez N, Silveira N, Velasquez D. Hábitos alimenticios del personal de enfermería del Hospital Eva Perón y Dr. Carlos Bocaladro. [Tesis de licenciatura] Argentina: Universidad Nacional de San Martín; 2020 [Citado el 04 oct 2022]. Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/handle/123456789/1354>
29. Bautista L, Jácome G. Factor nutricional y su influencia en la productividad y desempeño laboral del personal de enfermería del hospital de infectología en el periodo 2017. [Tesis de licenciatura] Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2018 [Citado el 04 oct 2022], Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/29988>
30. Martínez N, Connelly C, Pérez A, Calero P. Autocuidado: un análisis conceptual. *Int J Nurs Sci* [Internet]. Jun 2021 [Citado 05 oct 2022]. 8(4):418–25. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
31. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. *Arch méd Camaguey* [Internet]. Jun 2019 [Citado 06 oct 2022]. 23(6):814–Disponible en: <https://bit.ly/3sS9epB>
32. Mills J. Fundamentos teóricos para la práctica del autocuidado. *Prog Palliat Care* [Internet]. May 2021 [Citado 06 oct 2022]. 29(4):183–5. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09699260.2021.1952415>
33. Alegre G. Retos Del Cuidado Personal En El Ejercicio De Enfermería Durante Covid-19, Junio 2020. *Acad Discl* [Internet]. Jun 2020 [Citado 06 oct 2022]. 1(1):130–8. Disponible en: <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/96>
34. Velasco J, Cunalema J, Lozano M, Vargas G. Autocuidado por COVID-19 del adulto mayor en la confraternidad Lupita Nolivios, Ecuador 2020. *Minist del Pod para la Salud, Boletín Malariol y Salud Ambient* [Internet]. Mar 2021 [Citado 04 oct 2022]. 1(1):112–23. Disponible en: <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/238>
35. Bello C, Barcenas J, Martín C. Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. *Altern Cuba en Psicol* [Internet]. May 2020 [Citado 06 oct 2022]. 8(24):2–13. Disponible en: <https://onx.la/c39f6>

36. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill Interamericana; 2018.318p. [Citado 10 oct 2022].
37. Valencia Y. Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras del servicio de medicina del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2016. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2017 [Citado 24 oct 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3sOfSwY>
38. Guía del Usuario de IBM SPSS Statistics 26 Core System. España: Copyright IMB Corp; 2019. 338p. [Citado 24 oct 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/mwimt>
39. Galindo-Domínguez H. Estadística para no estadísticos. Una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos. 1th. ed. Alcoy; 2020. Disponible en: <https://n9.cl/9pzje>
40. Etices. Boletín cuatrimestral de Bioética: Informe Belmont. Redices [Internet]. Abr 2018 [Citado 24 oct 2022]; 10(1): 7-10. Disponible en: <https://bit.ly/3STF4N9>
41. Meza A, Cisneros J, Guzman G. Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula [Internet]. En 2022 [Citado 27 jun 2023]; 9(17): 38-44. Disponible en: <https://bit.ly/47td1sx>
42. Almajwal A. Estrés, turnos de trabajo y conducta alimentaria entre enfermeras en el centro de Arabia Saudita. Saudi Med J. [Internet] Feb 2016 [Citado 27 jun 2023]; 37(2):191-8. Disponible en: [10.15537/smj.2016.2.13060](https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.13060)
43. Blake H, Watkins K, Middleton M, Stanulewicz N. La obesidad y la dieta predicen las actitudes hacia la promoción de la salud en enfermeras y parteras preregistradas. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Dic 2021 [Citado 28 jun 2023]. 18(24):1–20. Disponible en: [10.3390/ijerph182413419](https://doi.org/10.3390/ijerph182413419)
44. Perry L, Xu X, Gallagher R, Nicholls R, Sibbritt D, Duffield C. Estilos de vida y comportamientos de salud de enfermeras y parteras: el estudio "Apto para el futuro". Int J Environ Res Public Health. May 2018 [Citado 16 sep. 2023] 15(5). Disponible en: [10.3390/ijerph15050945](https://doi.org/10.3390/ijerph15050945)
45. Ross A, Yang L, Wehrle L, Perez A, Farmer N, Bevans M. Las enfermeras y el autocuidado promotor de la salud: ¿practicamos lo que predicamos? J Nurs Manag. Apr 2019 [Citado 01 jul 2023] 27(3):599-608. Disponible en: [10.1111/jonm.12718](https://doi.org/10.1111/jonm.12718)

46. Silveira F, Jardim V. Prácticas alimentarias de los trabajadores de enfermería y factores asociados: revisión sistemática de la literatura. J. nurs. health [Internet]. 29º de dez 2022 [Citado 06 de jul 2023];12(2). Disponible en: <https://bit.ly/3GfRXK1>
47. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana [Internet] Ag 2018 [Citado 08 de sep. 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
48. Schifferli I, Cofré S, Soto F, Soto L, Vargas K. Calidad de la dieta del personal de salud de un hospital chileno según el índice de alimentación saludable. Rev. Fac. Med. 2020 [Citado 11 de sep. 2023]; 68(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.76500>.
49. Power B. Apoyo a las enfermeras para que adopten conductas alimentarias saludables. Norma de enfermería. 2018. [Citado 12 de sep. 2023]: 3(9). Disponible en: [10.7748/ns.2018.e11188](https://doi.org/10.7748/ns.2018.e11188)
50. De Lucia F, Cocchiara R, La Torre G. Una revisión sistemática de los hábitos alimentarios de las enfermeras de guardia para un lugar de trabajo saludable. Educ Sci Tech. 2021. [Citado 24 de sep. 2023]: 8(2). Disponible en: <https://bit.ly/49LzGlv>
51. Gupta S. Practicas dietéticas y perfil nutricional de enfermeras de hospitales gubernamentales en Delhi, India. Iran J Nurs Midwifery Res. 2017 [Citado 24 de sep. 2023]: 22(5). Disponible en: [10.4103/ijnmr.IJNMR\\_167\\_16](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_167_16)
52. Torquati L, Kolbe T, Pavey T, Persson C, Leveritt M. Comportamiento alimentario y de actividad física en enfermeros: un estudio cualitativo. Revista Internacional de Promoción y Educación de la Salud. 2019 [Citado 25 de sep. 2023]: 54(6). Disponible en: [10.1080/14635240.2016.1169943](https://doi.org/10.1080/14635240.2016.1169943)

## Anexos

## ANEXO N°01

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	VALOR FINAL
Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras	Menciona que la conducta de autocuidado es la capacidad que tiene el individuo para cuidar de sí mismo; y esto se puede influenciar por elementos que son propios de la persona o del ambiente en el que vive, que son llamados factores básicos condicionantes. En ese sentido	Las conductas del autocuidado en la alimentación son una serie de acciones que el profesional de enfermería debe realizar para su propio beneficio en cuanto a su alimentación se refiere. Para llevar a cabo la recolección de datos se utilizará un cuestionario de 30 preguntas con respuestas (siempre, a veces y	Dimensión Estimativa	Verifico el contenido de los ingredientes antes de consumir mis alimentos.	Ordinal	Siempre A veces Nunca
				Considero en mi consumo carbohidratos (papa, menestra, etc.)		
				Examino las etiquetas de los alimentos para encontrar el tiempo de caducación		
				Me agrada consumir alimentos bien cocidos.		
				Realizo mis comidas para que sean saludables.		
				Evalúo mensualmente sobre mi peso y talla.		
				Regulo la cantidad de condimentos (sal) que contiene mis alimentos.		
				Reflexiono en mi salud antes de comprar una bebida (Coca Cola, Inca kola, Pepsi, etc.)		
			Dimensión Transicional	Consumo alimentos proteicos y nutritivos que son buenos, a pesar que no me agradan.	Ordinal	Siempre A veces Nunca
				Elijo alimentos que contengan pocas grasas saturadas (aceituna, aceite de oliva, frutos secos, etc.)		
				Realizo análisis de hemoglobina, colesterol y triglicéridos 1 vez al año.		

	<p>las conductas de autocuidado en la alimentación de la enfermera son las acciones que adoptan para alimentarse y esto se relaciona con los hábitos de alimentación, como por ejemplo la agrupación de</p>	<p>nunca) y cuyo valor final será: Conductas de autocuidado en la alimentación adecuada e inadecuada</p>		Decido comer alimentos variados y nutritivos.		
				Me informo sobre nutrición en libros, revistas u otros medios.		
				Considero importante consumir frutas antes de tomar gaseosas.		
				Consumo alimentos que contienen proteínas (leche, huevo, carne y menestra).		
				Consumo 2 litros de agua durante el día.		



**ANEXO N°03****Concordancia de jueces**

Ta = N° total de acuerdos

Td = N° total de desacuerdos

b = Grado de concordancia entre jueces

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td}$$

Reemplazamos por los valores obtenidos:

$$b = \frac{360}{360+0}$$

TOTAL :1

p valor < 0.05 = existe concordancia de jueces sobre ítem

p valor > 0.05 = no existe concordancia de jueces sobre ítem

## ANEXO N°04

## Confiabilidad del Instrumento

Escala: Todas las Variables

## Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	30	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

## Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,731	30

## ANEXO N°05

### Cuestionario sobre Conductas de autocuidado en la alimentación

El presente cuestionario tiene como objetivo recoger información sobre las conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras que laboran en los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe. Se le solicita responder con total sinceridad a fin de obtener una información veraz. Deberá responder colocando un aspa sobre una sola alternativa: Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( ). Se le recuerda que la participación es anónima por lo cual NO es necesario que registren su nombre. La información solo será utilizada para fines de la investigación, se le agradece su colaboración.

#### I. Datos Generales

Edad: .

Sexo:  F  M

N°	DIMENSIÓN ESTIMATIVA	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Verifico el contenido de los ingredientes antes de consumir mis alimentos.			
2	Considero en mi consumo carbohidratos (papa, menestra, etc.)			
3	Examino las etiquetas de los alimentos para encontrar el tiempo de caducación			
4	Me agrada consumir alimentos bien cocidos.			
5	Realizo mis comidas para que sean saludables.			
6	Evalúo mensualmente sobre mi peso y talla.			
7	Regulo la cantidad de condimentos (sal) que contiene mis alimentos.			
8	Reflexiono en mi salud antes de comprar una bebida (Coca Cola, Inca kola, Pepsi, etc.)			
	<b>DIMENSIÓN TRANSICIONAL</b>			
9	Consumo alimentos proteicos y nutritivos que son buenos, a pesar que no me agradan.			
10	Elijo alimentos que contengan pocas grasas saturadas (aceituna, aceite de oliva, frutos secos, etc.)			
11	Realizo análisis de hemoglobina, colesterol y triglicéridos 1 vez al año.			
12	Decido comer alimentos variados y nutritivos.			
13	Me informo sobre nutrición en libros, revistas u otros medios.			

14	Considero importante consumir frutas antes de tomar gaseosas.			
15	Consumo alimentos que contienen proteínas (leche, huevo, carne y menestra).			
16	Consumo 2 litros de agua durante el día.			
17	Enseño a mi familia a seleccionar los alimentos que compran considerando el valor nutricional.			
18	Mi consumo de algún tipo de carne roja es solo una porción por semana.			
19	Consumo cereales como pan, o galletas todos los días.			
20	Consumo alimentos entre comidas que contienen muchas calorías. (Snacks, hamburguesas, papas fritas, etc.)			
21	Consumo 3 tazas de café al día.			
22	Me agrada consumir carnes medio cocido			
23	Me aseguro tomar desayuno todos los días.			
24	Me gusta comer a cada rato entre comidas.			
25	Consumo todos los días alimentos que contengan calcio (huevo, leche, etc.)			
26	Consumo alimentos ricos en hierro 3 veces a la semana.			
	DIMENSIÓN PRODUCTIVA			
27	Hago lo posible por consumir 3 frutas diferentes al día.			
28	Hago lo posible por consumir vegetales verdes			
29	Consumo fruta rica en vitamina "C"			
30	Acudo al nutricionista 1 vez al año como mínimo.			

**ANEXO N°06****Hoja Informativa para participar en un estudio de investigación****- ADULTOS -****Datos informativos:**

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
Investigador : Danmary Cielo Vásquez Hernández  
Título: Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023.

**Propósito del Estudio:**

Lo invitamos a participar en este estudio, para determinar conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras, con la finalidad de conocer los resultados y proponer un modelo práctico y efectivo de apoyo sobre la alimentación en los establecimientos de salud

**Procedimientos:**

Si usted acepta participar en este estudio se le realizará unas preguntas en una hoja, posteriormente se leerán las instrucciones y se le explicará para que nos pueda responder con la verdad, para proteger su identidad, el cuestionario es anónimo, el cual durará un tiempo estimado de 15 minutos

**Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en este estudio. Ante alguna duda que se les presente informar a la estudiante a cargo de la investigación estaré para apoyarlo, escucharlo y comprenderlo.

**Beneficios:**

No se prevé ningún beneficio por participar en este estudio. Únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema.

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

**Confidencialidad:**

No se brindará a otras personas que usted está participando esta investigación y no se compartirá esta información a ninguna persona ajena al estudio de investigación. El cuestionario es anónimo.

**Uso futuro de la información obtenida:**

Deseamos conservar la información por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como base de datos para otras investigaciones relacionadas con el tema de investigación o como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI  NO

**Derechos del participante:**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar al tel. 952962140, investigador principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: [comiteetica.medicina@usat.edu.pe](mailto:comiteetica.medicina@usat.edu.pe)

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona

## ANEXO N°7

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

En la ciudad de Chiclayo, a las 3:10 pm del día 01 de diciembre del 2022, los miembros del jurado designados por la escuela profesional de ENFERMERÍA, jurado 1: RISCO DE BOCANEGRA DOLORES DOMITILA, jurado 2: DIAZ VASQUEZ MARIBEL ALBERTINA, jurado 3: VEGA RAMIREZ ANGELICA SOLEDAD, se reunieron en el aula virtual zoom, para recibir la sustentación del proyecto de Tesis titulado: **Conductas de autocuidado en la alimentación de las enfermeras de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**, del estudiante **VASQUEZ HERNANDEZ DANMARY CIELO**.

Siendo las 3:30 pm , habiéndose concluido la exposición y absueltas las preguntas del jurado, se acordó otorgar al estudiante la calificación de diecinueve (19), recibiendo la categoría de APROBADO.

Chiclayo, 01 de diciembre del 2022.

---

RISCO DE BOCANEGRA DOLORES DOMITILA  
JURADO 1

---

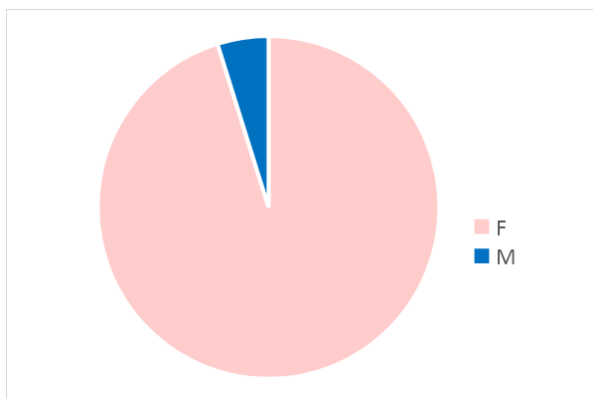
DIAZ VASQUEZ MARIBEL ALBERTINA  
JURADO 2

---

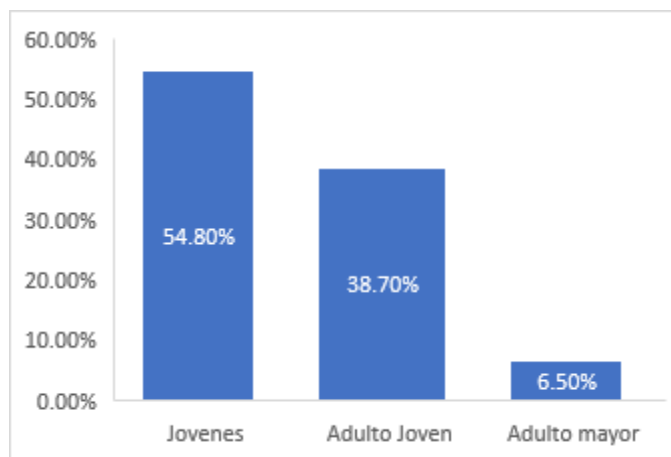
VEGA RAMIREZ ANGELICA SOLEDAD  
JURADO 3

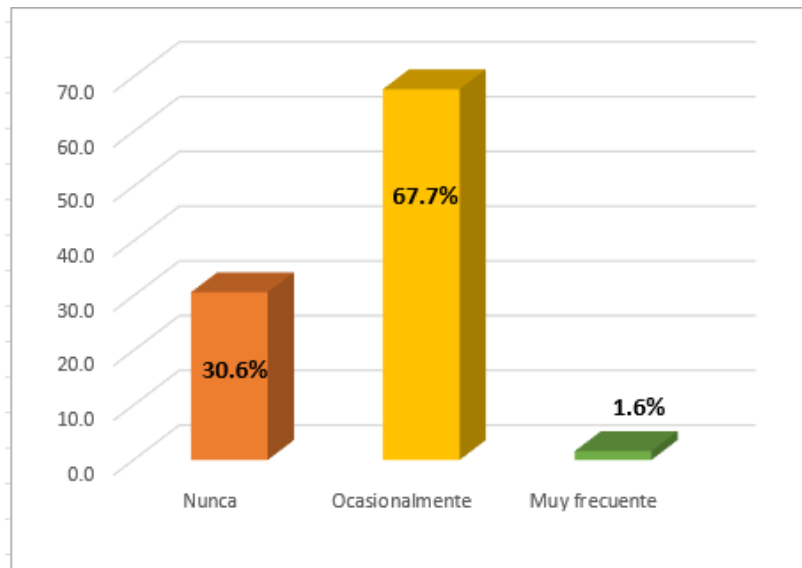
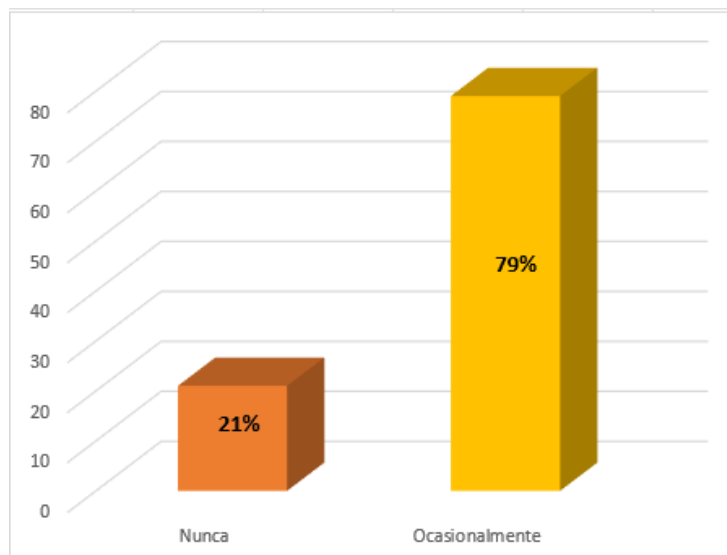
**ANEXO N°08**

**Sexo de los Participantes. Establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

**ANEXO N°09**

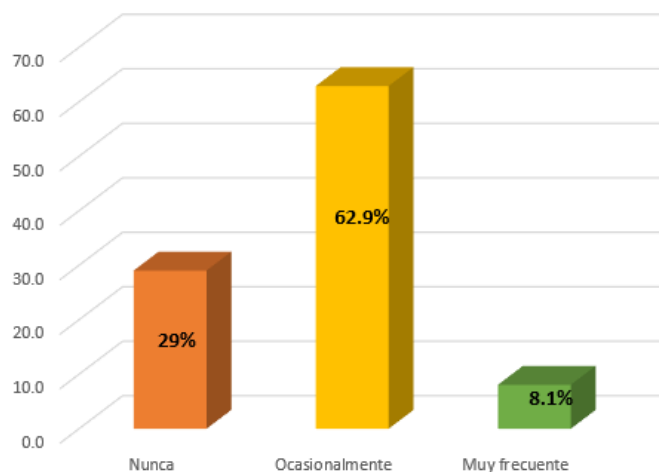
**Grupos etario de participantes de los establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**



**ANEXO N°10****Conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión estimativa de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023****ANEXO N°11****Conductas de autocuidado en la alimentación según la dimensión transicional de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023**

## ANEXO N°12

### Conductas de autocuidado en la alimentación según dimensión productiva de establecimientos de salud públicos de la ciudad de Ferreñafe, 2023



## ANEXO N°13

### Estadísticos descriptivos de la variable conductas de autocuidado con sus dimensiones

#### Dimensiones

	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza	Asimetría	Curtosis
Dimensión Estimativa	12	9	21	14.40	2.466	6.081	-0.212	0.080
Dimensión Transicional	17	23	40	33.32	3.343	11.173	-0.416	0.228
Dimensión Productiva	7	5	12	7.50	1.457	2.123	0.509	0.125
Conductas de autocuidado	28	37	65	55.23	5.921	35.063	-0.547	0.189

## ANEXO N°14

### Pruebas de normalidad

H0: los datos siguen una distribución normal.

H1: los datos no siguen una distribución normal.

Nivel de significancia:  $\alpha=0.05$

### Pruebas de normalidad

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Estadístico	g	Sig.	Estadístico	g	Sig.
	l			l	
D	6	0,01	0,968	6	0,11
1	2	2		2	1
D	6	0,01	0,961	6	0,04
2	2	4		2	7
D	6	0,00	0,934	6	0,00
3	2	0		2	2
V	6	0,20	0,967	6	0,08
G	2	0		2	9

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como la muestra usada para la investigación fue de 62 participantes mayor a 30 se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov para la realización estadística de la prueba de normalidad, obteniendo como resultados menores a 0.05 a excepción de una variable que resultó mayor, por lo que se habla de una distribución no paramétrica.

## ANEXO N°15

### Baremación de la variable conductas de autocuidado en la alimentación de los profesionales de salud y sus dimensiones

Niveles y rangos	NUNCA	OCASIONALMENTE	MUY FRECUENTE
D1	8 - 13	14 - 19	20 - 24
D2	18 - 30	31 - 43	44 - 54
D3	4 - 6	7 - 9	10 - 12

CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO 30 - 50

51 - 71

72 - 90

---