

Physical and emotional self-care strategies used by nursing professionals during care for patients with COVID-19 in Valledupar

Estrategias de autocuidado físico y emocional utilizadas por profesionales de enfermería durante la atención a pacientes con COVID-19 en Valledupar

Yaneth Pérez Pabón - Universidad Popular del Cesar
Consuelo González Venera - Universidad Popular del Cesar
Diomaris María Salas Mieles - Universidad Popular del Cesar
Ángel Alexis Muegues Salas - Universidad Popular del Cesar
Tahania Chona Rodríguez - Universidad Popular del Cesar

Open Access

Key words:

Physical activity, isolation, nutrition, self-care, coronavirus

Palabras clave:

Actividad física, aislamiento, alimentación, autocuidado, coronavirus.

Abstract

The application of self-care strategies presents personal challenges for nursing professionals who care for patients diagnosed with Covid-19 in the intensive care units of health facilities. The general purpose of this research was to understand the physical and emotional self-care strategies used by nurses during the care of patients with COVID-19 in a State Social Enterprise in the city of Valledupar. The research used a qualitative methodology; With a descriptive hermeneutic design, the sample was represented by 10 Nurses to whom a semi-structured interview was applied. Data triangulation was carried out using the Atlas program. Ti8, which provided semantic networks for information analysis. Among the main results, it was found that the nursing staff used different strategies such as the use of personal protective elements and isolation from their family and groups of friends to avoid contagion of the disease, although diet, physical activity, sleep and rest were deficient so these self-care activities do not meet their needs.

Conclusion: As self-care strategies, nursing professionals used PPE and isolation, but maintained poor nutrition, sleep, rest, and physical activity habits.

Resumen

La aplicación de estrategias de autocuidado presenta desafíos personales para los profesionales de enfermería que atienden a pacientes diagnosticados con COVID-19 en las unidades de cuidados intensivos de los establecimientos de salud. Como propósito general de esta investigación, se planteó comprender las estrategias de autocuidado físicas y emocionales utilizadas por enfermeras/os durante la atención de pacientes con COVID-19 en un hospital de la ciudad de Valledupar. La investigación utilizó una metodología cualitativa, con diseño hermenéutico descriptivo; la muestra estuvo representada por 10 enfermeros, a quienes se les aplicó una entrevista semiestructurada. La triangulación de los datos se realizó bajo el programa de Atlas.ti 8, que arrojó redes semánticas para el análisis de la información. Dentro de los principales resultados se encontró que el personal de enfermería utilizó diferentes estrategias, como el uso de elementos de protección personal y el aislamiento de sus familiares y grupos de amigos, para evitar el contagio de la enfermedad, aunque la alimentación, actividad física, el sueño y el descanso fueron deficientes, por lo que estas actividades de autocuidado no satisfacen sus necesidades.

Conclusión: como estrategias de autocuidado, los profesionales de enfermería utilizaron los EPP y el aislamiento, pero mantuvieron hábitos de nutrición, sueño, descanso y actividad física deficientes.

1. Introducción

En los últimos años, el COVID-19 ha sido considerado una pandemia que ha cambiado la perspectiva global desde sus diversos actores sociales, especialmente los enfermeros, por ser el personal más afectado, siendo su rol el más decisivo debido a su relación directa con todos los actores involucrados, como lo son pacientes, familiares y personal de salud [1]. Por consiguiente, el enfermero brinda cuidado holístico, enfocado a las demandas de la situación, en un ambiente laboral saludable [2]. Las epidemias, como el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), son un entorno estresante que afecta la salud física y mental, provocando cambios en la forma de relacionarse debido a la creencia de que la transmisión es relativamente incontrolable, incluso con medidas como el uso de equipos de protección personal y evitar multitudes [3].

Con relación a lo anterior, debido a la naturaleza de la enfermedad, es muy importante que, para ejercer su función de cuidador de manera eficiente, sea necesario que los enfermeros apliquen estrategias de autocuidado para preservar su propia salud física, mental y emocional.

El autocuidado se define como un conjunto de conductas personales que se realizan de forma voluntaria y metódica para mantener un buen funcionamiento y desarrollo orgánico [4, 5]. También se refiere a las habilidades que los individuos, las familias y las comunidades ponen en práctica para la prevención y gestión de enfermedades [6-8]. Representa la responsabilidad de cada persona en el fomento, conservación y cuidado de su propia salud física y mental. En este sentido, el autocuidado es una actitud hacia la vida, orientada a promover la salud y el bienestar personal. Cabe destacar que es considerado un recurso protector para evitar alteraciones durante el desempeño de las horas laborales [2, 9].

Con respecto al autocuidado físico, este se refiere al aspecto orgánico, que se centra en los siguientes factores: calidad del sueño y buena higiene, hábitos de relajación, hidratación, ejercicio físico. Otro tipo de estrategia es el uso de los elementos de

protección personal. Mientras que el autocuidado emocional se centra en la importancia de atender a tus sentimientos, reconocerlos y no huir de ellos en el intento de sentirte bien, en cuanto al autocuidado mental se trata de cognición, comunicación asertiva, entrenamiento cerebral y actividad mental [10].

Sobre el COVID-19 se puede decir que, en algunos casos, es asintomático; los signos más comunes de la enfermedad son: tos seca, fiebre alta prolongada, fatiga, mialgias, cefalea, disnea, además de dolor de garganta, congestión nasal y rinorrea, náuseas, diarreas, vómito y dolor abdominal. Por esto, entre las medidas de bioseguridad recomendadas para prevenir la propagación del COVID-19, se debe considerar lavarse las manos frecuentemente con gel antimaterial, usar elementos de protección personal, desinfección continua de superficies, aislamiento y distancia física de familiares [11].

El Instituto Nacional de Salud (2021), en el boletín número 79, informa que el total de los casos de COVID-19 del personal de salud es de 59.302, de los cuales 13.704 son auxiliares de enfermería y 6.111 enfermeros, habiendo fallecido 285 personas del personal de salud, dentro de los que se encuentran 46 auxiliares de enfermería y 17 profesionales de enfermería, lo que indica que el peligro de contagios en este grupo es un fenómeno constante [12]. Generalmente, debido a la necesidad de dedicar más tiempo a su profesión, los enfermeros tienden a dejar de lado el autocuidado [13]. En Valledupar, el incremento de ocupación de las camas UCI llegó a un 73 %, situación que generó preocupación entre las autoridades de salud y en la población en general [14]. Si observamos las exigencias laborales, estas fueron mayores, con el consecuente aumento de las horas extras, generando sobrecarga laboral [15, 16].

En este contexto, la enfermera de cuidados intensivos por COVID-19 se enfrenta a la atención de pacientes con una mayor carga de comorbilidades que los hacen vulnerables a la infección y al contagio de quienes los rodean, requiriendo cambios de estilo de vida y nuevas medidas de autoprotección [17]. Las situaciones más graves se dan cuando los pacientes infectados por el coronavirus requieren cuidados y los cuidadores encargados de brindarlos carecen de medios para resguardarse del riesgo de infección o

los medios disponibles son escasos [18]. Investigadores como Uribe-Tohá *et al.*, (2022) en su estudio sobre “Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto pandemia de COVID-19”, evidenciaron que, en relación con las conductas de salud, un gran porcentaje de enfermeras declara no realizar actividad física (64,7 %), no poseer hábito tabáquico (72 %), consumir alcohol con frecuencia de al menos una vez por semana (53,6 %), consumir comida chatarra al menos tres veces a la semana (80,5 %) y dormir entre 6 y 8 horas diarias (67,9 %), lo que indica que un gran porcentaje enfermeras presentó niveles bajos de agencia de autocuidado, lo cual corresponde a un riesgo de desarrollo de enfermedades físicas o mentales [5].

De igual manera, Salazar-Ramírez (2021), en un estudio para determinar el “Autocuidado profesional y uso de equipo de protección personal de las enfermeras durante el COVID-19 del Hospital III EsSalud, Chiclayo”, encontró un autocuidado poco suficiente en un 95,5 % (64) de las enfermeras, mientras que un 3 % tuvo autocuidado suficiente y un 1,5 % un autocuidado neutro durante el COVID-19 del Hospital III EsSalud, Chiclayo. Situación que indica que el cuidado de su salud es deficiente, pudiendo llegar a enfermarse durante la prestación de la atención en salud [19].

Es un hecho histórico de la salud y la vida humana que, en la era de las pandemias, la enfermería juega un papel protagónico y su participación en el cuidado de la salud se evidencia en las diferentes áreas de desempeño [20]. Por esta razón, este estudio quiso describir el autocuidado que practica el personal de enfermería en los establecimientos de salud, ya que son responsables de mantener contacto directo con los pacientes a través de los cuidados que brindan y, por lo tanto, son un grupo de alto riesgo de contraer esta enfermedad, por lo que es necesario que consideren mitigar dichos riesgos o aplicar estrategias para controlarlos. Debido a la relevancia de la situación de salud, es necesario interesarse por este tipo de cuidados entre el personal de enfermería, para determinar aspectos que lo puedan afectar desde el punto de vista profesional y personal, como son el estrés laboral, procesos y procedimientos del área de trabajo, que puedan

generar un desequilibrio emocional ocasionando retraso de las actividades asignadas, perjudicando gravemente a los pacientes y a ellos mismos.

La información recopilada en este estudio será útil a toda la comunidad del sector salud para mejorar las prácticas de autocuidado que utiliza brindando atención en salud de calidad a los pacientes que padecen dicha enfermedad. Debido a lo anteriormente mencionado, el propósito de esta investigación describir las estrategias de autocuidado físicas y emocionales utilizadas por los enfermeros/as durante la atención de pacientes con COVID-19 en la UCI de una institución pública en la ciudad de Valledupar.

2. Metodología-materiales y métodos

Se eligió un enfoque cualitativo para este estudio, ya que intenta comprender el fenómeno en términos de su contexto social y real, utilizando descripciones detalladas de la situación en las diversas narrativas colectivas de los distintos participantes involucrados en el estudio, personas, interacciones y comportamientos [21]. La metodología de este estudio se basa en la fenomenología hermenéutica, que se centra en la interpretación de la experiencia humana que cada persona tiene en su entorno y revela cómo las personas entienden e interpretan diferentes aspectos del entorno [22].

El diseño es de tipo hermenéutico interpretativo, ya que se explora en detalle la experiencia de cada enfermera mediante la investigación y comprensión de la realidad, y se exploran en detalle las estrategias de autocuidado utilizadas en el cuidado de los pacientes diagnosticados en unidades de cuidados intensivos.

La población estudiada fueron enfermeras de la ESE de la ciudad de Valledupar, quienes laboraban en una sala donde atienden a pacientes diagnosticados con COVID-19. La unidad de análisis fue diez participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que puede usarse con muestras pequeñas, y seleccionados a discreción del investigador, lo que permite una selección arbitraria de cuántos participantes podrían incluirse en el estudio [23, 24].

Se utilizó para recolectar la información una entrevista semiestructurada, direccionada a la observación directa del fenómeno abordado dentro de una institución de salud en la ciudad de Valledupar, la cual fue adaptada de la investigación de Macaya y Aranda-Rubio publicada en la *Revista Chilena de Anestesia*, Vol. 49, Núm. 3, "Cuidado y autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia COVID-19" [6, 7]. El instrumento constó de tres dimensiones: comunicación, percepción de la realidad y autocuidado, contenidas en 28 preguntas que se enfrascan en responder los cuestionamientos establecidos en relación con la problemática central del estudio. Antes de aplicarlo, fue sometido a validación por juicio de expertos ante dos enfermeros que se empeñan en la UCI-COVID de una institución diferente a la del estudio.

La triangulación de datos se realizó mediante el programa Atlas.ti 8, donde, a partir del desarrollo de asociaciones de nodos y redes semánticas, se crearon nuevas categorías con categorías de propuestas específicas encontradas en la revisión bibliográfica; se realizaron comparaciones con análisis de matrices axiales previamente elaborados.

Para la elaboración del estudio, se tuvieron en cuenta los aspectos éticos y la reserva en el tratamiento de los datos, tomándose como referencia la Resolución 008430 de 1993, clasificando el estudio como investigación sin riesgo.

Propósito: describir las estrategias de autocuidado físico y emocional utilizadas por los enfermeros/as durante la atención de pacientes con COVID-19.

Triangulación de la información



Fuente: triangulación de la información recolectada por los participantes (2022).

3. Resultados

El autocuidado, durante la pandemia de COVID-19, se convirtió en la estrategia de mayor envergadura para los enfermeros y todo el personal médico, que fueron la primera línea de atención para pacientes con este diagnóstico; sin embargo, se debe destacar que la principal propiedad que se encontró adentro del proceso de cuidado está relacionada con las precauciones, las cuales se enfocan en las medidas de protección a nivel interno dentro de los diferentes turnos y áreas de trabajo en las instituciones clínicas y hospitalarias, que se convierten en los lugares donde el virus tenía mayor propagación; pero también se integra que este tipo de medidas fue tomado a nivel externo, donde el núcleo familiar, junto con los vecinos, también estuvieron alineados con las diferentes estrategias y protocolos, que implicaron pocas salidas para evitar el contacto.

Aunque se debe mencionar que este tipo de medidas fueron integrales en el desarrollo de las acciones implícitas dentro de la pandemia del COVID-19, donde el personal de enfermería originó también otro tipo de protocolos de manera externa, que fue el aislamiento total e integral, porque su rol como profesionales del área constituía un riesgo inminente para el conglomerado social. Dentro de este tipo de estrategias que son vinculantes a los protocolos de autocuidado se encuentran los elementos de preservación de la vida, los cuales tienen inclusiones a nivel general; el primer elemento es el uso de EPP, el cual se convirtió en elementos de uso obligatorio para toda la población dentro y fuera de las instituciones clínicas y hospitales, ya que en cada uno de los entornos cerrados la propagación del virus era común, dándose a conocer un ambiente laboral integral basado en la educación y la percepción de la realidad del mundo.

Por otra parte, la buena comunicación jugó quizás el papel más decisivo dentro de la crisis de salud pública que integró la pandemia del COVID-19, puesto que hubo una inclusión asertiva de unión dentro de cada uno de los enfermeros en las diferentes áreas, los cuales utilizaban mecanismos de inclusión en los diferentes grupos como elementos de comunicación y socialización; sin embargo, este

fenómeno promovió en ciertos niveles un fortalecimiento en cada uno de los núcleos familiares, donde los vínculos asertivos del desarrollo comunicacional se incluyó en los procesos inculcados por el rol del profesional de enfermería.

Este tipo de acciones construyó nuevas visiones dentro de los profesionales de enfermería, donde se promovieron valores de compañerismo, atención, compromiso y sobre todo el respeto por la vida como fenómeno de cuidado dentro del compromiso que se tiene al tener un rol importante dentro de la sociedad de servir con amor; en otras palabras, el COVID-19 generó alerta dentro de los procesos médicos, ejerciendo una influencia de autocuidado al personal de enfermería bajo presiones de trabajo altas, donde la exposición incluyó herramientas preventivas basadas en protocolos y estrategias que lograran mitigar el contagio del personal que se encontraba en la primera línea de atención, dándose de esta manera el desarrollo de procesos desconocidos y aplicados.

El desarrollo del COVID-19 incluyó alteraciones en cada uno de los procesos vividos, siendo uno de los más comunes la falta de alimentación, la cual integró una ingesta poco saludable, porque eran comidas rápidas, altamente procesadas y lo peor aún, calentadas o amanecidas, desarrollándose malos hábitos alimenticios porque el consumo de comidas chatarras y dulces fueron los más preferidos para el personal de enfermería, puesto que el desarrollo de horas de trabajo fueron extensas, donde cada minuto contaba dentro del proceso de desarrollo. El factor determinante de cada una de estas malas acciones estuvo marcado por los largos turnos, donde el personal de enfermería cubría diferentes áreas y zonas, fermentando una atención integral.

Por último, encontramos que la segunda amenaza fue el poco desarrollo del deporte, donde las actividades recreativas que realizaban cada uno de los enfermeros en sus vidas diarias se convirtieron en tareas desplazadas por el rol laboral que desempeñaban, pues solamente tenían tiempo para sus horas de sueño y el rol laboral en las diferentes instituciones en las que prestaban el servicio. De esta manera, en su poco tiempo libre, bailaban dentro de su cuarto o simplemente promovían la información a través de

libros y folletos virtuales, que edificaron una manera de estar comunicados dentro del contexto en el que se encontraban.

En síntesis, se puede especificar que el desarrollo del autocuidado para los enfermeros dentro de las instituciones hospitalarias estuvo relacionado con los protocolos estructurados en los conglomerados sociales a nivel interno y externo, que buscaban aportar desde las acciones de cuidado y atención durante la emergencia sanitaria.

4. Discusión

Al entender las técnicas utilizadas por el personal de enfermería como formas de autocuidado durante la atención de pacientes con COVID-19 en la unidad de cuidados intensivos de una institución prestadora de servicios de salud en la ciudad de Valledupar, se encontró que las herramientas que conectaban los protocolos de diferentes instituciones nacionales, como organismos para salvaguardar la vida del personal de atención, se usaban de forma generalizada y homogénea.

Esta estrategia, combinada con protocolos de autocuidado, tiene un elemento de salvamento que incluye un nivel general, siendo el primer elemento el uso de equipo de protección personal, obligatorio para todo el personal dentro y fuera de la instalación hospitalaria, teniendo en cuenta la complejidad por estar el virus en un ambiente cerrado. Esto demuestra que, dentro de las unidades de atención, los protocolos de bioseguridad eran muy rígidos con la finalidad de preservar la vida de todo el personal que se encontraba dentro luchando por la vida de los pacientes, siendo las estrategias de autocuidado y protección personal el único elemento que tenían para mitigar el contagio.

Lo anteriormente mencionado se ratifica a través de la descripción de la atención a pacientes aplicando el lavado de las manos y empleando todo el dispositivo de protección personal recomendado, compuesto por la bata y la gorra, las gafas de seguridad, el respirador, el preservador facial y sobre todo los guantes, siendo los implementos de autocuidado utilizados para el cuidado del paciente contagiado con el virus [25].

En la investigación titulada “Autocuidado de enfermeras durante la pandemia COVID-19, de un Centro de Salud del MINSA. Chiclayo, 2021”, se encontró que las enfermeras utilizan el EPP como medida de protección ante la COVID-19, el cual incluye gorro, lentes, protector facial, mascarillas, mandilón o chaqueta, mameluco, botas y guantes [26].

Con relación a las estrategias utilizadas, se centran en los vínculos afectivos en el núcleo familiar, siendo la táctica utilizada por los enfermeros el aislamiento en sus hogares para evitar el contacto directo con los hijos, cónyuge y resto de familiares, o bien buscando aislarse de otro tipo de compañeros solo para cuidar de sí mismos. Visto desde esta perspectiva, en un estudio desarrollado en Chile [6], se observa que todo trabajador de la salud tiene familiares que proteger y, para lograrlo, mantienen la distancia para, de esta manera, reducir el riesgo de contagio, lo cual es la base de sus estrategias.

Esta posición también sobresale en la investigación realizada por Quiroz-Ubillus *et al.* (2020), donde se resalta la importancia del rol de enfermería durante la pandemia por el COVID-19, mencionando que una de las medidas de autocuidado para protegerse ante el virus era el aislamiento de las enfermeras y demás miembros del equipo de salud [27]. Así mismo, en su estudio realizado y titulado “Creencias y prácticas de autocuidado en profesionales de enfermería en UCI durante la pandemia COVID-19”, se encontró que muchos profesionales de enfermería durante la pandemia se separaron de su núcleo familiar para evitar contagiarlos, lo que representó una carga emocional adicional [17].

Con relación a las prácticas de autocuidado físicas asociadas a la alimentación, esta investigación destacó que los hábitos nutricionales fueron deficientes debido a que consumían alimentación con alto contenido en grasas, dulces y harinas, así como alimentos procesados, lo que constituye un riesgo para la salud y la aparición de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, así como la predisposición al aumento de peso; esta situación es acompañada de turnos laborales extensos y agotadores que desgastaban física y mentalmente a los profesionales, quienes disminuyeron las actividades de gimnasia y recreativas, así como el tiempo de descanso en el turno.

Así pues, estos aspectos se asemejan a lo encontrado por Uribe-Tohá *et al.* [5] en su investigación sobre “Nivel de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto de la pandemia de COVID-19”, que evidenció que su grupo de estudio, en su gran mayoría, consumen habitualmente alcohol y comida chatarra, tienen hábitos deficientes de actividad física y duermen durante pocas horas, presentando un nivel bajo de autocuidado, lo que indica descuido teniendo en cuenta que las prácticas saludables deben ser voluntarias; igualmente, para brindar un cuidado seguro, se necesita un enfermero saludable física y psicológicamente [5].

Por otra parte, el contexto encontrado en esta investigación con respecto al poco tiempo de descanso que tienen los profesionales de enfermería dentro de su turno para hacer pausas activas y relajarse difiere de lo expresado por Domínguez *et al.* [2], quienes recomiendan que los trabajadores sanitarios que trabajen atendiendo a pacientes diagnosticados con COVID-19 se tomen un descanso de al menos 40 minutos después de 4 horas consecutivas de trabajo para evitar el agotamiento emocional y físico [2]. Debido a las características del entorno laboral y la elevada incidencia de infección por coronavirus a nivel mundial, pudo haber modificaciones en la forma de vida de las personas, dentro de ellas las enfermeras, revelando la necesidad de promover la salud y satisfacer las necesidades, procurando su bienestar y el de las personas que les rodean.

5. Conclusiones

En lo que respecta al autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la entidad de salud estudiada en la ciudad de Valledupar, el personal de enfermería aplica correctamente cada protocolo establecido en su lugar de trabajo con respecto al uso de los elementos de protección personal. Estas inferencias conllevan a mencionar que las creencias y prácticas iniciaron el proceso de una nueva vida que integró el rol de los enfermeros desde el cuidado, lo cual está asociado al ritual simbólico que edifica la construcción cultural desde entornos sociales y familiares para el uso de EPP y medidas

de protección, lo que responde a las intervenciones frente a las dinámicas basadas en el comportamiento del COVID-19.

También se debe tener en cuenta que existe una relación implícita entre el autocuidado y los hábitos alimenticios, sueño, descanso y actividad física, los cuales fueron afectados durante la pandemia debido a las largas horas de trabajo, donde los turnos laborales están compuestos por más de ocho horas, con sobrecarga laboral, lo que quiere decir que las prácticas de autocuidado físico empleadas distan de alcanzar un estado positivo de bienestar biológico, psicológico y social, situación que indica que estos aspectos deben tomarse en consideración al momento de efectuar estrategias para promover el autocuidado.

Se deben realizar capacitaciones, talleres y simposios que promuevan el vínculo de lazos afectivos durante las largas horas laborales del personal de enfermería, que promuevan ambientes laborales sanos, como los requeridos en la pandemia de COVID-19.

También deben crearse alianzas interinstitucionales con los estudiantes de enfermería que decidan realizar sus estudios investigativos dentro de la red clínica u hospitalaria para la socialización de resultados y las construcciones de futuros planes de acciones.

Y, finalmente, seguir implementando los protocolos de bioseguridad con el personal de la salud, con el fin de promover mejores aspectos de salud y promover el autocuidado en los profesionales de la salud, especialmente de la enfermería.

6. Referencias

- [1] Stirling, B., Hatcher, J., Harmston, J. *Communicating the Changing Role of a Nurse in an Epidemic: The Example of the MERS-CoV Outbreak in Saudi Arabia*. 2017 [cited 2024 Sep 14]; 2(3): 30. Available from: <http://www.imedpub.com/http://healthcare-communications.imedpub.com/archive.php>

- [2] Domínguez, R., Zelaya, S., Gutiérrez, M., Castellanos, E. *Medidas de protección en personal de salud para disminución de riesgo de contagio de COVID-19*. Instituto Nacional de Salud de El Salvador [Internet]. 2020 Aug 17 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1087768/medidas-de-proteccion-debioseguridad-p-de-salud-17ago20.pdf>
- [3] Galindo-Vázquez, O., Ramírez-Orozco, M., Costas-Muñiz, R., Mendoza-Contreras, L. A., Calderillo-Ruiz, G., Meneses-García, A. “Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general”. *Gaceta Médica de México*, ISSN 0016-3813 [Internet]. 2020 [cited 2024 Sep 14]; 156(4): 298-305. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7725297&info=resumen&idioma=ENG>
- [4] Pérez-Morocho, L. K., Quispe-Cristóbal, M. J. *Autocuidado de enfermeras durante la pandemia COVID-19, de un Centro de Salud del MINSA. Chiclayo, 2021*. 2022 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10080>
- [5] Uribe-Tohá, M. Á., León-Pino, J. M. “Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto de la pandemia de COVID-19”. *Index de Enfermería: Información Bibliográfica, Investigación y Humanidades*, ISSN 1132-1296 [Internet]. 2022 [cited 2024 Sep 14]; 31(3): 161-5. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8556405&info=resumen&idioma=ENG>
- [6] Aranda-Rubio, Y., Aranda-Rubio, L., Alcaraz, L. C., Isach Comallonga, M. “Impacts on the mental health of the elderly patient after COVID-19: Post-traumatic stress disorder. About clinical case”. *Rev Esp Geriatr Gerontol* [Internet]. 2020 Nov 13 [cited 2024 Sep 14]; 56(2): 115-6. Available from: <https://europepmc.org/articles/PMC7665878>
- [7] Macaya, P., Aranda, F., De Revisión, A. “Cuidado y autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia COVID-19. Facing the pandemic COVID-19: Care and self-care in health personnel”. *Revista Chilena de Anestesia* [Internet]. 2020 [cited 2024 Sep 14]; 49(3): 356-62. Available from: <https://orcid.org/0000-0003-3478-5988>
- [8] Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022. 2022 [cited 2024 Sep 14]; 17. Available from: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
- [9] Rupert, P. A., Dorociak, K. E. “Self-Care, Stress, and Well-Being Among Practicing Psychologists”. *Prof Psychol Res Pr*. 2019; 50(5): 343-50.
- [10] Ardila-Suárez, E. F., Estévez-Mendoza, H. J., Ríos-Arbeláez, M. C., Ramírez-Llano, D. M. “Autocuidado en profesionales de enfermería durante la pandemia COVID-19: una revisión integrativa”. *Aquichan* [Internet]. 2024 Jul 9 [cited 2024 Sep 14]; 24(2): e2427-e2427. Available from: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/22843/8219>
- [11] Rodríguez-Monera, E. “Bioseguridad y COVID-19 informe de recomendaciones ROE V.1.0”. *Registro de Osteópatas España* [Internet]. 2020 Apr 13 [cited 2024 Sep 14]. Available from: www.anzics.com.au/
- [12] Instituto Nacional de Salud. “COVID-19 en personal de salud en Colombia” | Boletín No. 79 [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://www.ins.gov.co/COVID19PERSONALDES-ALUDCOLOMBIA/INFOGRAFIA%20010621.pdf>
- [13] Ribeiro-Leão, E., Dal-Fabbro, D. R., Barqueiro-De Oliveira, R., Dos-Santos, I. R., Da Silva-Victor, E., Lacerda-Aquarone, R., et al. “Stress, self-esteem and well-being among female health professionals: A randomized clinical trial on the impact of a self-care intervention mediated by the senses”. *PLoS One* [Internet]. 2017 Feb 1 [cited 2024 Sep 14]; 12(2): 1-19. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28241070/>

- [14] Gobernación del Cesar. “Gobierno del Cesar declara alerta roja, ocupación de camas UCI llegó al 73 % en todo el Departamento” [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://cesar.gov.co/d/es/noticias/boletines/4641-artbp-0000428-2021>
- [15] Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, J., Hernández-Hurtado, M., Cifri-Gavela, J. L., Jacobs, S., Garrosa, E. “Daily Work-Family Conflict and Burnout to Explain the Leaving Intentions and Vitality Levels of Healthcare Workers: Interactive Effects Using an Experience-Sampling Method”. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 Feb 2 [cited 2024 Sep 14]; 18(4): 1-17. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33671211/>
- [16] Moll, V., Meissen, H., Pappas, S., Xu, K., Rimawi, R., Buchman, T. G., *et al.* “The Coronavirus Disease 2019 Pandemic Impacts Burnout Syndrome Differently Among Multiprofessional Critical Care Clinicians-A Longitudinal Survey Study”. *Crit Care Med* [Internet]. 2022 Mar 1 [cited 2024 Sep 14]; 50(3): 440-8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34637424/>
- [17] Gómez-Carvajal, A. C., Rojas-Báez, Y. L., Sánchez-Barrera, E. A. “Creencias y prácticas de autocuidado en profesionales de enfermería en UCI durante la pandemia COVID-19”. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo* [Internet]. 2023 Jan 19 [cited 2024 Sep 14]; 25. Available from: <https://journal.repositoriodigital.com/index.php/imagenydesarrollo/article/view/3681>
- [18] Bellver-Capella, V. “Problemas bioéticos en la prestación de los cuidados enfermeros durante la pandemia del COVID-19”. 2020 [cited 2024 Sep 14]; 29(1-2): 46-50. Available from: <https://descubridor.ceipa.edu.co/Record/ojs-scielo-S1132-12962020000100011>
- [19] Salazar-Ramírez, N. “Autocuidado profesional y uso de equipo de protección personal de las enfermeras durante el COVID-19 del Hospital III EsSalud, Chiclayo”. Repositorio Institucional-UCV [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76386>
- [20] López-Vega, J. M., Majo-Marrufo, H. “Situación de enfermería en tiempos de COVID-19: una mirada panorámica”. *Journal of American Health* [Internet]. 2020 Oct 4 [cited 2024 Sep 14]; 48-58. Available from: <https://www.jah-journal.com/index.php/jah/article/view/50/107>
- [21] Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., Baptista-Lucio, P. Metodología de la investigación [Internet]. McGraw-Hill, editor. McGraw-Hill; 2016 [cited 2024 Sep 14]. 850 pp. Available from: <https://www.semanticscholar.org/reader/3e42246ee04eea-b4fcef7b4bd80c13c59bc21292>.
- [22] Guerrero-Castañeda, R. F., González-Soto, C. E. “Experiencia vivida, Van Manen como referente para la investigación fenomenológica del cuidado”. *Revista Ciencia y Cuidado* [Internet]. 2022 Sep 1 [cited 2024 Sep 14]; 19(3): 112-20. Available from: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/3399/4391>
- [23] Hernández-González, O. “Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen”. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 14]; 37(3): e1442. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- [24] Mercado-Piedra, J. A., Coronado-Manqueros, J. M. *El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. Manual de temas nodales de la investigación cuantitativa: un abordaje didáctico*. [Internet]. Universidad Pedagógica de Durango, editor. 2021 [cited 2024 Sep 14], pp. 81-99. Available from: <https://centro-investigacion-innovacion-educativa.bravesites.com/files/documents/306aa-3ba-3be8-4e59-ab4d-51508f7513c6.pdf#page=82>
- [25] Ortega, J., González, J. *La enfermería en tiempos de la COVID-19: un relato de dos enfermeros de práctica avanzada desde el frente de la pandemia-OPS/OMS* [Internet]. 2020 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://www.paho.org/es/historias/enfermeria-tiempos-covid-19-relato-dos-enfermeros-practica-avanzada-desde-frente-pandemia>

[26] Pérez-Morocho, L. K., Quispe-Cristóbal, M. J. *Autocuidado de enfermeras durante la pandemia COVID-19, de un Centro de Salud del MINSA. Chiclayo 2021*. Repositorio Institucional UNPRG [Internet]. 2022 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10080>

[27] Quiroz-Ubillus, L. E., Abarca-Arias, Y. M., Angulo-Calderón, C. A., Espinoza-Moreno, T. M. "Resiliencia en enfermeras durante la pandemia COVID-19". *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 14]. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe4/2007-7890-dilemas-8-spe4-00063.pdf>

Consentimiento de publicación

Los autores leyeron y aprobaron el manuscrito final.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés. Este documento solo refleja sus puntos de vista y no el de la institución a la que pertenecen.

Yaneth Pérez Pabón

Magíster en Educación para el Desarrollo Sociocultural. Especialista en Sistema de Calidad y Auditoría en Servicios de Salud. Enfermera. Docente de tiempo completo en el Programa de Enfermería. Universidad Popular del Cesar. Valledupar-Cesar, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8766-2004> / CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001648742

Consuelo González Venera

Magíster en Educación para el Desarrollo Sociocultural. Especialista en Salud Familiar. Enfermera. Docente prácticas en el Programa de Enfermería. Universidad Popular del Cesar. Valledupar-Cesar, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7256-875X> / CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001342605

Diomaris María Salas Mieles

Ángel Alexis Muegues Salas

Candidato a doctor en Ciencias de la Educación, magíster en Toxicología, magíster en Farmacología, especialista en Epidemiología, médico de profesión. Docente de tiempo completo en el programa de Enfermería de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar-Cesar, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0836-9262> / CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001688944

Tahania Chona Rodríguez

Magíster en Administración de Empresa e Innovación, especialista en Sistemas de Calidad y Auditoría en Servicios de Salud. Instrumentadora. Docente asociada de tiempo completo en el Programa de Instrumentación de la Universidad Popular del Cesar, Colombia. Investigadora Junior MinCiencias. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9859-8810> / CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001392422