



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Medidas de autocuidado para la prevención de la
Covid 19 que realizan los comerciantes de un mercado.**

Lima 2021

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Natalia Beatriz ALLCCACO VACAS

ASESOR

Dra. Luisa Hortensia RIVAS DÍAZ DE CABRERA

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Allcaco N. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid 19 que realizan los comerciantes de un mercado. Lima 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2024.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Natalia Beatriz Allccaco Vacas
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70900917
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-5523-4329
Datos de asesor	
Nomb	Luisa Hortensia Rivas Díaz de Cabrera
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de id	06629916
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3540-8156
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	María Jackeline Cuéllar Florencio
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09306557
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Tula Margarita Espinoza Moreno
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08019227
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Esperanza Margarita Lluncor Lluncor
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07709199
Datos de investigación	

Línea de investigación	Promoción de la Salud
Grupo de	INNOVA SALUD
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Villa el Salvador Sector 2 grupo 12 Calle: Av. Revolución con Av. Arriba Perú Latitud: -12.20574 Longitud: -76.94278
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2021 - octubre 2021
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD VIRTUAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 28/02/2024

HORA INICIO : 08:30 Hrs.

HORA TÉRMINO : 09:50 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. María Jackeline Cuéllar Florencio

MIEMBRO : Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno

MIEMBRO : Mg. Esperanza Margarita Lluncor Lluncor

ASESOR : Dra. Luisa Hortensia Rivas Diaz

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Natalia Beatriz Allccaco Vacas

CODIGO : 18010430

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-007048-2023-R/UNMSM (02/06/2023)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid 19 que realizan
los comerciantes de un mercado. Lima 2021.”**

4.

5. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES

Aprobacion de Proyecto: RD-002618-2023-D-FM/UNMSM

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://us02web.zoom.us/j/84490297598?pwd=Ny9uUXpxOURuSThhU1pRMWY3R1I5dz09>

ID 844 9029 7598



Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería





UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

6. NOTA OBTENIDA: 16, DIECISEIS
(Aprobado con mención honrosa).

7. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. María Jackeline Cuéllar Florencio DNI: 09306557	Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno DNI: 08019227
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Esperanza Margarita Lluncor Lluncor DNI: 07709199	Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz DNI: 06629916
MIEMBRO	ASESORA



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año de la Unidad, La Paz y el Desarrollo "



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo **LUISA HORTENSIA RIVAS DÍAZ** en mi condición de asesor acreditado con Resolución Decanal **RD N°001817.2023-D-FM/UNMSM**..de la tesis titulada: **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19 QUE REALIZAN LOS COMERCIANTES DEL "CENTRO COMERCIAL 24 DE JUNIO" DE VILLA EL SALVADOR - LIMA, 2021"**

presentado por la estudiante **Natalia Beatriz Alccaco Vacas** para optar al título de Licenciado en Enfermería **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 14% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **Publicación en el Repositorio Institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor

DNI: **06629916**

Nombres y Apellidos del asesor:

LUISA HORTENSIA RIVAS DÍAZ



RESUMEN

Objetivo: Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de junio” Villa el Salvador-2021.

Método: Estudio tipo cuantitativo, descriptivo y corte transversal, en una población de 60 comerciantes. Se utilizó como técnica la encuesta, y como instrumento, un cuestionario que fue validado por jueces expertos y con la aplicación de la prueba de Hernández Nieto obteniéndose como resultado 0.8972 lo que significa que es buena.

Resultados: 88% (53) realizan la desinfección del área de trabajo y residuos, 83% (50) la higiene de manos, 75% (45) mantienen el distanciamiento social, 77% (46) usan chaqueta como protección, 68% (41) usan gorro y 53% (32) mascarilla. Según rubro, el 100% de frutas realizaron las medidas de autocuidado; carnes, 83%; abarrotes, 50%; y 62% del rubro de verduras no las realizaban. Según grupo etario, el grupo de 18 a 25 años, el 57% (8) realizan las medidas de autocuidado y el 43% (6) no las realizan. Del grupo de 26 -35 el 67% (19) realizan y el 33% (5) no las realizan. Y de los mayores de 35 años, el 90% (28) los realizan y un 10% (3) no las realizan. Según sexo, el 83% de comerciantes de sexo femenino realizaban las medidas, y el 68% del sexo masculino.

Conclusiones: La mayoría de los comerciantes del Centro Comercial 24 de junio, realizan las medidas de autocuidado para prevenir la Covid-19, siendo la desinfección del área de trabajo y residuos la medida más realizada y el uso de la mascarilla como la menos realizada.

Palabras claves: Covid-19, autocuidado, prevención, saneamiento de mercados.

ABSTRACT

Objective: To determine the self-care measures for the prevention of Covid-19 carried out by the merchants of the "Centro Comercial 24 de junio" Villa el Salvador-2021.

Method: Quantitative, descriptive and cross-sectional type study in a population of 60 traders. The survey was used as a technique, and as an instrument, a questionnaire that was validated by expert judges and with the application of the Hernández Nieto test resulting in 0.8972 which means that it is good.

Results: 88% (53) carry out disinfection of the work area and waste, 83% (50) hand hygiene, 75% (45) maintain social distancing, 77% (46) wear jacket as protection, 68% (41) wear cap and 53% (32) mask. According to category, 100% of fruits carried out self-care measures; meats, 83%; groceries, 50%; and 62% of vegetables did not. According to age group, the 18-25 age group, 57% (8) perform self-care measures and 43% (6) do not. Of the 26 -35 group, 67% (19) perform and 33% (5) do not. And of those over 35, 90% (28) perform them and 10% (3) do not. According to sex, 83 per cent of female traders carried out the measures, and 68 per cent of men.

Conclusions: Most of the merchants of the Shopping Center June 24, carry out self-care measures to prevent Covid-19, being the disinfection of the work area and waste the most performed measure and the use of the mask as the least performed.

Keywords: Covid-19, self-care, prevention, market sanitation.

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida, por sus bendiciones y por acompañarme en cada paso que he dado hasta ahora.

A mis padres, Jacob y Patricia, por brindarme su apoyo incondicional durante todo este proceso, por su amor, sacrificio, motivación y confianza depositada en mí.

A mis hermanas, Camilla y Daniela, por su amor infinito, y a mis queridos tíos, Doris y Cirilo quienes, con sus cuidados, consejos y aliento desde niñez, me ayudaron a ser la persona que soy.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora de tesis, la Dra. Luisa Rivas Díaz por su gran paciencia, motivación, dedicación y estima durante todo el proceso de elaboración de mi investigación.

A mis queridos docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, por la calidad de enseñanza brindada durante toda la carrera profesional.

A mis amistades que conocí durante esta linda etapa universitaria, por su amistad sincera y colaboradora.

ÍNDICE

RESUMEN.....	i
ABSTRACT	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. REVISIÓN DE LITERATURA	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
Antecedentes Nacionales	7
2.2. Bases teóricas.....	9
2.3. Definición operacional de términos.	20
3. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	20
3.1. Hipótesis.....	20
3.2. Variable	20
4. MATERIALES Y MÉTODOS.....	21
4.1. Tipo y método de investigación	21
4.2. Diseño de investigación	21
4.3. Sede de estudio	21
4.4. Población y muestra.....	21
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
4.6. Procedimiento de recolección y procesamiento de datos.....	22
4.7. Análisis estadístico.....	23
4.8. Consideraciones éticas	23
5. RESULTADOS	24
5.1. Datos estadísticos.....	24
5.2. Datos específicos.....	24
6. DISCUSIÓN.....	27
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS	39

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	Pág.
1. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado, Lima 2021.	25
2. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según rubro, Lima 2021.	25
3. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según grupo etario, Lima 2021	26
4. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según sexo, Lima 2021.	27

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

- **DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, y social producto de una serie de factores individuales, grupales o ambientales, frente a los cuales el ser humano se enfrenta asumiendo la responsabilidad de su autocuidado para mantener la calidad de vida.⁽¹⁾

En los últimos años la aparición de la Covid-19, afectó la salud y vida de las personas en todas sus dimensiones, generando retos y desafíos, por lo que el énfasis de las medidas a nivel mundial se orientó hacia el autocuidado, especialmente en grupos vulnerables como los trabajadores de salud, los comerciantes de los mercados y la policía quienes, debido a su labor, se encuentran en contacto directo y permanente con las personas.⁽²⁾

Esta enfermedad se transmite de forma directa por medio de la expulsión de saliva o secreciones respiratorias de la persona enferma; e indirectamente a través de la mano o fómite contaminado, pasando luego al contacto de la mucosa de la boca, nariz u ojos. Afectando de diferentes formas a cada persona, en algunos casos son asintomáticos, en otros presentan fiebre, tos seca, cansancio, anosmia, y en casos graves, disnea, pérdida de apetito y/o angina de pecho, la cual demanda hospitalización y cuidados especializados. Es así, que la cuarentena y el mantenimiento de buenas prácticas de cuidado y autocuidado como el uso correcto de la mascarilla, distanciamiento social, lavado constante de manos son medidas fundamentales que se deben aplicar para prevenir esta enfermedad.⁽³⁾

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS), hasta el año 2022, se atendieron a nivel mundial aproximadamente 181 millones de casos con la Covid-19 y 3 millones de defunciones. En el Perú, el comportamiento fue

muy similar, reportándose 4 millones de casos y 217 mil defunciones; de este total, 2 millones corresponden a Lima Metropolitana, de los cuales 50% prevalecen en “San Juan de Lurigancho, Cercado de Lima, San Martín de Porres, Comas, Villa el Salvador, Jesús María y San Juan de Miraflores.”
(4,5,6)

Los más afectados por la Covid-19 fueron los trabajadores de salud, fuerzas policiales y comerciantes de mercados, estos últimos laboran en espacios donde se expenden alimentos y productos de primera necesidad, produciéndose gran aglomeración de personas dado que comerciantes y compradores deben mantener interacción directa durante el proceso de expendio de productos, generando mayor riesgo para su salud si no respetan y mantienen los protocolos establecidos.

Al respecto, un estudio realizado en México detectó más de 690 casos de la Covid-19 en un mes y en Venezuela se reportaron 400 casos de un total de 580 lo que conllevó a afirmar que dicho espacio fue uno de las mayores fuentes de esta enfermedad. (7)

En Perú, también se considera a los mercados como uno de los principales focos de contagio de la Covid-19, frente a lo cual el Estado solicitó se mejoren las condiciones en las que se expenden los productos, y se mantengan las medidas de prevención necesarias para limitar la enfermedad y evitar las muertes.(8) Por ello, el Ministerio de Salud (MINSA) emitió un decreto de urgencia con lineamientos para la regulación de la función de los mercados de abasto y así evitar la propagación de la enfermedad, dar atención oportuna a las personas afectadas y realizar acciones orientadas a minimizar el impacto de la pandemia. (9)

En los mercados, con la finalidad de facilitar las tareas de limpieza, se estableció que se habilitara un grifo para dispensación de agua y para garantizar la prevención de la Covid-19 en el público general, manteniendo el distanciamiento social, se debían marcar líneas o círculos con pintura tanto en la entrada como en cada puesto de ventas, y de no ser posible facilitar un punto de lavado de manos, es indispensable brindar alcohol en gel.(9) Cuando los comerciantes presenten síntomas sugestivos de COVID-19,

deberán permanecer en casa y reportar el caso a la administración del mercado. Deben vestir chaqueta o mandil, gorro y mascarilla si manipulan alimentos, queda prohibido el uso de anillos u otros accesorios, mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte y estricto lavado de manos antes de manipular los alimentos y luego de tocar cualquier superficie potencialmente contaminada.⁽⁹⁾

Sin embargo, en el 2020 la Defensoría del Pueblo evidenció que el 29% de mercados incumplieron con las normas de prevención a nivel nacional, en Lima Metropolitana llegó al 21%; 33% no controlaron la identificación de sospecha de la Covid-19 en la entrada de los mercados, 25% no mantuvieron la distancia mínima, ni usaron mascarillas, 24% incumplieron con no desinfección de manos y calzados, y 42% respecto al manejo de residuos sólidos.⁽¹⁰⁾

Otros estudios^(11,12) evidenciaron que 78,8% de los comerciantes tenían inadecuado autocuidado frente a la Covid-19 y un tercio de los vendedores prácticas inadecuadas, lo que estaría condicionando riesgo para su salud y el de los compradores. Un dato relevante es que en los mercados de abasto de Villa el Salvador se realizaron 224 pruebas rápidas, 53% de ellas dieron positivo a la Covid-19, por lo cual muchos de estos establecimientos fueron clausurados.⁽¹³⁾

Lo expuesto, amerita un análisis profundo de la realidad y la importancia de la educación sanitaria como parte de la promoción de la salud que realiza especialmente la enfermera a fin de promover la ejecución de actividades o medidas conscientes y oportunas de autocuidado, el cual es definido por Orem como *“una actividad aprendida, dirigida hacia sí mismo, los demás y el entorno con el objetivo de preservar la salud”* con la finalidad de identificar oportunamente cualquier factor que influya en la salud y bienestar del individuo.⁽¹⁴⁾ Brindar educación sanitaria a las personas repercute en su bienestar y le ayuda a mantener la salud.⁽¹⁵⁾ El autocuidado, se ha convertido actualmente en la herramienta más importante, para prevenir y evitar los contagios por coronavirus, ya que su práctica puede hacer la diferencia entre la salud y la enfermedad. Por esta razón su estudio es de crucial importancia,

principalmente en un grupo poblacional tan expuesto como son los comerciantes.

En relación a lo anteriormente mencionado, durante una visita a mercados de Villa el Salvador, se pudo observar que algunos comerciantes tenían la mascarilla debajo de la nariz y/o no la usaban para cuando atendían a sus compradores. Al preguntarles el motivo respondieron: “Es incomodo llevar la mascarilla, aún no me acostumbro, aparte que se cae”, otros refieren: “A veces me lo quito porque el cliente no me escucha”. Respecto al lavado de manos manifestaron: “para comer a veces es difícil primero lavarse con agua y jabón ya que no tengo espacio; voy al baño, pero no siempre, así que así nomás, como aquí en mi puesto”, “yo uso alcohol”, “no me da tiempo para lavarme las manos, me echo alcohol o me las limpio”. Sobre el distanciamiento refirieron: “Es difícil mantener el distanciamiento de mis clientes, si les digo se resienten y ya no me compran”.

Ante esta realidad se formularon las siguientes interrogantes: ¿Cómo se autocuidan los comerciantes frente a la Covid-19? ¿Realizan correctamente, las medidas de prevención? ¿Hay diferencia en la aplicación de medidas de autocuidado entre los comerciantes según rubros de venta? ¿Qué medidas de autocuidado realizan más para evitar contagiarse de la Covid-19?

- **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de Junio” de Villa el Salvador - Lima, 2021?

1.2. OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**

Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de junio” de Villa el Salvador.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

-Identificar las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de junio” de Villa el Salvador”, según rubro.

-Identificar las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de junio” de Villa el Salvador”, según grupo etario.

-Identificar las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes del “Centro Comercial 24 de junio” de Villa el Salvador”, según sexo.

1.3. IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

La Covid-19 es una enfermedad grave y muy contagiosa que ha afectado a nivel mundial y de manera notoria la salud de las personas en todas sus dimensiones. Hasta la actualidad la enfermedad sigue siendo amenazadora para la población que se encuentra expuesta ya que esta, con el transcurso del tiempo ha ido variando y creando nuevas cepas.⁽¹⁾

Los comerciantes que trabajan en mercados y que expenden alimentos de primera necesidad se interrelacionan de manera directa con sus compradores, lo que aumenta el riesgo a adquirir y propagar la enfermedad, por lo que es necesario que apliquen medidas de autocuidado para prevenir o mitigar el contagio como los protocolos para la vigilancia, acceso, tránsito y transacciones dentro de los mercados, to ello, en concordancia con la búsqueda de la reducción de los casos, que según el Decreto Supremo N° 083-2021-PCM estableció el requerimiento obligatorio del uso de doble mascarilla en lugares con riesgo de aglomeración como se presentan en los mercados, farmacias y otros.

La enfermera dentro de su labor preventivo promocional, es responsable de brindar educación sanitaria sobre las medidas adecuadas para la prevención

de la Covid-19, motivar al autocuidado, por lo que su promoción es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr el desarrollo humano. Hace referencia a las iniciativas que promueven la adaptación de las personas a su entorno y circunstancias, con el fin de conseguir la mejor calidad de vida posible, favoreciendo la integración en su ámbito habitual (familiar, educativo, laboral, social, etc.).

El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos y orientada a un objetivo, es una función humana reguladora aplicada a cada persona, de forma deliberada con la finalidad de mantener su vida, estado de salud, desarrollo y bienestar. El autocuidado es aprendido y aplicado, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación de cada persona, en sus fases de crecimiento y desarrollo, estados de salud y características sanitarias.

Los resultados de esta investigación pretenden generar evidencia científica acerca de las medidas de autocuidado que vienen realizando los comerciantes a fin de que las autoridades tanto del centro de salud como de la administración del mercado puedan establecer estrategias de intervención y monitoreo para prevención de la Covid-19.

2. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

- **Antecedentes Internacionales**

A continuación, se presentan los antecedentes internacionales los cuales se encontraron muy pocos en referente al estudio de la variable en mercados.

- Moran D. et. al., el 2022 realizaron el estudio con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento y conductas de las medidas de prevención acerca de la transmisión del SARS-COV-2 (COVID-19) en los comerciantes del mercado Antonia Nava de Catalán en Tixtla Guerrero, México. Enfoque

cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional; población 400 comerciantes y muestra 197. La técnica fue una encuesta y el instrumento un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“... que el 93.9% de comerciantes tuvo una conducta no aceptable”.

- Paye E. y Espejo M. realizaron en el 2021 un estudio con el objetivo de determinar las prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres y frecuencia de consumo de alimentos en tiempos de pandemia por COVID-19 de familias de la ciudad de La Paz y El Alto. Método descriptivo observacional, muestra 416 familias seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Técnica fue entrevista y encuesta y el instrumento un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“...el 35,2% evitan aglomeraciones, el 66% lleva desinfectante y usa mascarilla; el 60,9% siempre se lava las manos, siendo así que algunas medidas de bioseguridad al momento de comprar alimentos no se cumplen”. ⁽¹⁷⁾

- Carsi T. et. al. realizaron el estudio titulado *“Pandemia de Covid-19: conocimientos y actitudes en los mercados públicos de la antigua provincia de Katanga en la República Democrática del Congo”,2020.* Estudio descriptivo, transversal. Población conformada por 347 vendedores y compradores. La técnica fue una encuesta y el instrumento un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“...Los comerciantes rara vez aplicaban prácticas preventivas...no hubo respeto en el distanciamiento social” ⁽¹⁸⁾

Antecedentes Nacionales

- Cieza L. realizó un estudio que tenía por objetivo determinar las prácticas de autocuidado en tiempos de Covid 19 en comerciantes del mercado central de Chota,2021. Enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal; población de 93 comerciantes; instrumento encuesta y técnica un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“...las prácticas de autocuidado en comerciantes, presentan niveles adecuados en un 52.7%, sin embargo, un 47,3% lo realiza de manera inadecuada, debiéndose contar con más atención en las prácticas de higiene/cuidado personal”. ⁽¹⁹⁾

- Quintanilla S. en el 2021, realizó un estudio que tuvo por objetivo determinar la relación entre los conocimientos y prácticas de autocuidado frente a la Covid-19 en vendedores del mercado Santiago Apóstol de Santiago de Surco. Fue de enfoque cuantitativo, correlacional, diseño no experimental, transversal, descriptivo; población conformada por 120 comerciantes con una muestra de 91; técnica fue la encuesta y observación, y el instrumento una guía observacional. Teniendo como conclusión:

“que más de la mitad (51,6%) de vendedores presentaron prácticas de autocuidado inadecuadas”. ⁽²⁰⁾

- Reyes S. y Gutiérrez V. realizaron un estudio en el 2021, con el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento y práctica de autocuidado frente al Covid-19 en los comerciantes del mercado modelo en Chiclayo. Estudio cuantitativo, correlacional; muestra de 80 comerciantes. La técnica fue una encuesta y el instrumento un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“... que las prácticas de autocuidado en su mayoría (78,8%) fueron inadecuadas” ⁽¹¹⁾

- Araujo C. y Huaranca T. realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento y la práctica de las medidas preventivas frente al Covid-19 en comerciantes de venta de alimentos de primera necesidad del mercado de abastos Huancavelica. Estudio correlacional, diseño no experimental; muestra 109 comerciantes; la técnica fue una encuesta y observación, y el instrumento, un cuestionario y guía de observación. Teniendo como conclusión:

“... que los comerciantes presentan práctica regular y más de la cuarta parte presentan una práctica mala”. ⁽²¹⁾

- Ruiz M. et al., en el 2020, realizaron un estudio con el objetivo de identificar las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la Covid-19 en pobladores peruanos. Estudio observacional y transversal; muestra conformada por 385 ciudadanos; la técnica fue una entrevista y una encuesta, y los instrumentos fueron una guía de entrevista y guía de conducta. Teniendo como conclusión:

“... que las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la Covid-19 fueron medianamente eficaces”. (22)

- Rodríguez A. realizó un estudio en el 2020 con el objetivo de determinar los conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas. Enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal; población de 60 vendedores; la técnica fue una encuesta, y el instrumento un cuestionario. Teniendo como conclusión:

“...que la mayoría de vendedores tienen prácticas adecuadas frente a la covid-19, sin embargo, un tercio de los vendedores presentan prácticas inadecuadas”. (12)

Los antecedentes antes mencionados contribuyeron en el presente estudio para especificar el vacío del conocimiento en un área tan importante de enfermería como es el autocuidado para la prevención de enfermedades y la promoción en salud, así como en la metodología considerada en el presente estudio en cuanto a la población, técnicas e instrumentos de recolección de datos. También se le consideró en la discusión de resultados para contrastar los mismos.

2.2. Bases teóricas

- **Aspectos generales sobre la Covid-19**

La Covid-19 es una enfermedad infecciosa causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV2 y que afecta principalmente a las vías respiratorias con sensación la disnea, fiebre, angina de pecho y cianosis conllevando a complicaciones graves de la salud e incluso la muerte. Tanto

el nuevo coronavirus y la enfermedad que provoca eran desconocidos hasta antes de que se expandiera el brote en Wuhan-China en diciembre del 2019. (3)(23).

El Covid-19 se originó en la ciudad de Wuhan de la provincia de Hubei-China, donde el 31 de diciembre del 2019 se notificó 27 casos de neumonía de etiología desconocida en trabajadores mayoristas del mercado Wuhan, los cuales vendían pescados, mariscos y animales vivos de diferentes especies. (24) En el Perú el 6 de marzo del 2020 se reportó el primer caso de Covid-19 en un viajero, luego se extendió a todos los departamentos, siendo el último Ucayali. (25) De allí que el presidente el 15 de marzo del 2020 declare en estado de emergencia y aislamiento social obligatorio, incluyendo el 18 de marzo el toque de queda. (26) Hasta el 14 de Julio 2021 se han realizado 14 869 121 muestras, de las cuales se han reportado 2 088 143 casos positivos y 194 845 defunciones. (4)

La transmisión ocurre “de persona a persona cuando la persona infectada al hablar, toser o estornudar expulsa saliva en gotas sobre la persona sana. Esas gotas en saliva pueden ser inhaladas y también pueden quedarse en la superficie de objetos sean pasamanos, lapiceros, mesas; las cuales al ser luego tocadas con la mano y llevar estas a la cara, el virus entra al organismo”. (23) y el diagnóstico de la Covid-19 consiste en los “antecedentes epidemiológicos, características clínicas del paciente y pruebas de laboratorio”. (27)

La Covid-19 resulta de 2 procesos fisiopatológicos: El efecto citopático directo: infección viral y predominio de las primeras etapas y la respuesta inflamatoria no regulada: predomina en las últimas etapas. Estos 2 procesos se traducen en 3 etapas de la enfermedad: Estadio I (fase temprana): resultado de la replicación viral la cual condiciona el efecto citopático, la activación de la respuesta inmune innata, presencia de síntomas leves (ejemplo, tos, fiebre, astenia, cefalea) y asociación con linfopenia y elevación de d-dímeros y LDH, Estadio II (fase pulmonar): Activación de la respuesta inmune adaptativa, conllevando a que resulte una cascada inflamatoria, causando daño tisular del pulmón presentándose por un empeoramiento de la afección respiratoria (disnea) que condiciona una insuficiencia respiratoria aguda, y el Estadio III

(Fase hiperinflamatoria): Se caracteriza por un empeoramiento del compromiso pulmonar caracterizado por una insuficiencia multiorgánica fulminante. ⁽²⁸⁾

Medidas de Prevención de la Covid-19.

La OMS recomienda algunas medidas de prevención básica para evitar contagiarse del COVID-19:

- Realizar el lavado de manos de manera frecuente hasta el antebrazo con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.
- Cubrirse la boca y nariz, con el antebrazo o un pañuelo desechable, al toser o estornudar, nunca con las manos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz o boca con las manos, antes de haberlas lavado primero.
- Mantener la distancia mínima de un metro, y evitar asistir a lugares concurridos o aglomerados de personas.
- Si no se cuenta con un lugar para lavarse las manos, desinfectarlas con alcohol al 70%.
- Utilizar la mascarilla de manera permanente y correcta, de forma que cubra nariz y boca, al estar fuera de casa.
- Evitar tener contacto directo con personas con síntomas respiratorios y saludar de mano o con beso.
- Lavar y cocinar correctamente los alimentos que se van a consumir.
- Desinfectar las áreas y superficies con las que se mantiene contacto.
- Si presenta tos, fiebre, dificultad para respirar, buscar atención médica.
- Cuando se utilice papel higiénico o pañuelos descartables, asegurarse de botarlos en el basurero y lavarse las manos luego.
- Usar doble mascarilla, siempre que se deba ingresar a un espacio cerrado donde no se puede guardar el metro de distancia física entre personas, por ejemplo: centros comerciales, galerías, supermercados, bodegas, bancos, etc.
- Mantener limpias las superficies de casa, oficina o negocio, y
- Usar protector facial en lugares concurridos y en el transporte público. ⁽²³⁾

Lineamientos de Política del MINSA para la Prevención de la Covid-19 en mercados de abasto

Con el objetivo de disponer las actividades seguras para prevenir la Covid-19 en los mercados de abasto, el MINSA ha establecido los lineamientos de política; los cuales serán aplicados en estas instancias y son del cumplimiento obligatorio para los proveedores, comerciantes y público en general que asista a los mismos durante el estado de emergencia como medida de prevención sanitaria y protección permanente de la salud de la población.

Para los comerciantes (vendedores)

- Uso de equipos de protección (mascarillas) de acuerdo al giro
- Lavado y desinfección de manos
- Contar con dispensadores de alcohol en cada puesto de venta
- Mantener por lo menos un (1) metro de distancia, tener las líneas o círculos que delimiten el distanciamiento.
- Evitar entregar bolsas o bolsas no biodegradables, a excepción de entregar alimentos a granel, animal o insumos húmedos.
- Cada puesto cuente con tachos
- Limpieza dos veces al día y desinfección diaria
- No asistir población vulnerable

Para el público en general (compradores)

- Uso obligatorio de mascarillas y que sea un uso adecuado cubriendo boca y nariz.
- No ser de la población vulnerable
- Ser de una persona por familia
- Respetar las líneas de señalización con el fin de mantener el distanciamiento mínimo de 1 metro.
- Colaborar con la toma de temperatura antes de su ingreso, la cual, de ser alta se le registrará sus datos y se le comunicará al EESS. ⁽⁹⁾

- **Aspectos Teóricos Conceptuales del Autocuidado para la prevención de la Covid-19**

Según la OMS el autocuidado es “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (29)

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

La teoría de enfermería que respalda la presente investigación es la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, quien introdujo este término en 1969, y lo define como una actividad aprendida por los individuos y orientada a un objetivo, es una función humana reguladora aplicada a cada persona, de forma deliberada con la finalidad de mantener su vida y estado de salud, desarrollo y bienestar, por lo mismo, es un sistema de acción. El autocuidado es aprendido y aplicado, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación de cada persona, en sus fases de crecimiento y desarrollo, estados de salud y características sanitarias.

Definió a la persona, como un organismo biológico, racional y pensante, un todo integral dinámico con la capacidad para conocerse, utilizar ideas, palabras y símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, con la capacidad para reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente.

La salud, es un estado que para la persona tiene diferentes acepciones en sus distintos componentes, incluye integridad física, estructural y funcional; es la ausencia de algún defecto que implique deterioro; también es considerado desarrollo progresivo del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por lo que considera a la salud como la percepción de bienestar que tiene una persona.

El autocuidado es un proceso natural de toma de decisiones que aborda a la prevención y control de enfermedades al que el individuo está expuesto. Las personas buscan, mantener la estabilidad física y emocional, mediante comportamientos necesarios, lo que implica observarse a sí mismo para detectar cambios en los signos y síntomas. Ha sido practicado por las personas durante milenios, sin embargo, este ha ido cambiando gracias a la información y la tecnología nueva en los diferentes sectores de la salud. Las personas pueden acceder a los servicios de salud para una variedad de necesidades, si los quieren, cuando los quieran y cómo los quieran.

La práctica del autocuidado debe ser proactiva, considerada como una medida preventiva utilizada para reducir el estrés y evitar su desarrollo a resultados negativos como el agotamiento. ⁽³⁰⁾

Medidas De Autocuidado para la prevención de la Covid-19 de Los Comerciantes de un mercado

a) Uso de equipos de protección

- **Mascarilla:** Medida de prevención que todos los comerciantes de los diferentes rubros debes utilizar. El uso de la mascarilla debe cumplir las siguientes recomendaciones:

Uso correcto:

- Lavarse las manos antes de colocarse la mascarilla, como también antes y después de quitársela y, así mismo, cada vez que la toque estando puesta.
- Comprobar que cubra la nariz, la boca y el mentón.
- Cuando se desheche la mascarilla, asegurarse que se guarde en un espacio limpio; si es de tela, lavarla diariamente y de ser quirúrgica, desecharla inmediatamente. ⁽³²⁾

Doble mascarilla:

Se usa para brindar una mayor protección y disminuir los contagios de la COVID-19, es de carácter obligatoria para circular por las vías públicas. ⁽³³⁾

Tipo de mascarilla:

- Tela: es una mascarilla que tiene un 30% o 40% de protección, dependiendo de las características que presente. Es recomendable usarla encima de una mascarilla quirúrgica ya que incrementa su nivel de protección.
 - KN95: es una mascarilla que proporciona una filtración efectiva y un buen ajuste. Tiene una duración de 3 a 5 días si está bien cuidada. Es necesario que no le caiga ningún líquido ya que puede deteriorar la capacidad de filtración y debe colgarse en un espacio ventilado.
 - Mascarilla quirúrgica: es una mascarilla compuesta por tres capas de materiales sintéticos que otorga filtración y varios niveles de resistencia a los líquidos. Tiene el mismo valor de protección que la KN95, pero su duración es de un solo uso. ⁽³⁴⁾
- **Chaqueta:** debe mantenerse en buen estado de higiene. Es indispensable su uso como medida de protección personal y general. ⁽⁹⁾
 - **Gorro:** Se recomienda uso de gorro desechable que cubra el cabello en su totalidad. ⁽⁹⁾

b) Distanciamiento

Es una medida que los comerciantes deben ejecutar evitando aglomeración entre sus compradores y la presencia de jaladores, vendedores o cobradores. Asegurando por lo menos un metro de distancia entre las personas. ⁽⁹⁾

c) Higiene de manos

Medida que sugiere la desinfección de manos, sea con agua o alcohol, antes de tocar los alimentos, luego de tocarse alguna parte del cuerpo, después de usar los servicios higiénicos y/o después de manipular algún objeto contaminado como la mercadería expuesta, cajas, dinero, etc. Esta actividad debe durar entre 20 y 30 segundos. ⁽⁹⁾

d) Disponibilidad de tachos para el depósito de residuos sólidos RRSS

Medida que exhorta el uso de tachos con una capacidad proporcional a la cantidad de residuos que se elimine, con tapa de vaivén y encima una bolsa de polietileno de la misma capacidad del recipiente, la cual luego, será cerrada con un doble nudo y rociado con una solución de hipoclorito de sodio al 0.1% (lejía) al exterior del puesto, para luego ser llevada a los puntos de concentración antes que sobrepase su capacidad. La preparación del hipoclorito consta de 1 litro de agua y 20ml de lejía al 5%, el cual no se debe inhalar por ello de preferencia prepararlo en un lugar ventilado y debe ser usado con guantes para evitar irritación en la piel. ⁽⁹⁾

e) Limpieza del área de trabajo

Medida que consta en la limpieza y desinfección mínimo 2 veces al día de los puestos de trabajo (incluyendo equipos y estantes), además de las áreas comunes, pasadizos, y otras áreas que estén expuestas a la manipulación de los compradores y comerciantes. Esta limpieza consta primero en la realización del barrido húmedo, con el fin de no dispersar el virus, realizándolo con trapeadores, paños y recogedores; y como segundo paso, la realización del baldeo, el cual se realiza utilizando agua mezclado con detergentes. ⁽³¹⁾

• Rol de la Enfermera en la prevención de la Covid-19 y promoción de la salud.

Prevención es una estrategia de Atención Primaria, que se realiza en la atención integral de las personas. Esta considera al ser humano desde una perspectiva biopsicosocial e interrelaciona la promoción, la

prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la reinserción social con las diferentes estructuras y niveles del sistema Nacional de Salud. Para la OMS son “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998). La prevención, permite según el nivel de atención, mejorar el estado de salud a corto, mediano o largo plazo. Es así que, la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente se da desde los servicios de salud y que considera a las personas y a las poblaciones como expuestas a factores de riesgo identificables, que suelen ser con frecuencia asociados a diferentes conductas de riesgo de los individuos. La modificación de estas conductas de riesgo constituye una de las metas primordiales de la prevención de la enfermedad.

Partiendo de los conceptos de prevención y promoción, el cual el primero es definido como la acción de neutralizar los factores de riesgo de contraer una enfermedad utilizando estrategias de control eficaces y viables, a fin de que se anticipe a la aparición del efecto que puede perjudicar la salud de la población;

Promoción es definida como el proceso que da a la población, básicamente sana, los medios para ejercer y desarrollar estilos de vida saludables dentro de las condiciones que subsistan. Las acciones de promoción actúan mayormente a nivel de sociedad y grupos poblacionales, ya que su alcance se produce mediante modificaciones en el modo y las condiciones de vida, y, en alguna medida, de los estilos de vida; por tanto, el impacto sobre la salud de los individuos es muy limitada. La promoción actúa con mayor énfasis en la población y sus grupos, escasamente lo hace con los individuos. ⁽³⁵⁾

Las enfermeras aportan calidad y calidez en la restauración y mantenimiento de la salud de las personas, por ello, su competencia y mirada que tanto aporta a las personas, no puede ser sustituida por ninguna otra profesión. Lo más importante es que todas las enfermeras incorporen la educación para la salud con toda la ciencia que la avala en cualquier ámbito en el que trabaje.

En el caso de la Covid-19 si bien es cierto el proceso de detección del Sars-Cov-2 mediante pruebas diagnósticas es importante, así como la notificación y aislamiento de forma precoz de los casos y sus contactos, la tercera línea lo es más en el sentido que incluye las acciones que deben llevarse a cabo para conseguir una eficiente contención de brotes, y contempla desde el correcto uso de las medidas generales preventivas y protectoras, como la distancia de seguridad y el uso correcto de las mascarillas, hasta medidas específicas establecidas para cada ámbito de exposición a partir de planes de contingencia elaborados con todos y cada uno de los agentes implicados.

El ámbito comunitario incluye un plan de Intervención comunitaria que plantea la contención de brotes desde una estructura social e identifica medidas restrictivas de aforos y limitaciones de movimientos que se establecen en función de la evaluación de riesgo que se ha realizado previamente. La experiencia enfermera en la comunidad después de tantos años de atención primaria y comunitaria, aporta integralidad y se centra en el bienestar de las personas teniendo en cuenta los recursos existentes pero, además, la enfermera por su trayectoria y su formación, es capaz de identificar con rapidez y seguridad las necesidades de las personas en el domicilio y en la comunidad y, por eso, tienen un papel clave en la conformación de los equipos que harán que puedan controlarse los brotes en todos los ámbitos de la población. ⁽³⁶⁾

La enfermería familiar y comunitaria se define como el conjunto de actividades que realizan profesionales de la salud en enfermería, quienes se dedican a la atención primaria de las familias y comunidades, se encargan de los cuidados y procedimientos orientados al resguardo de la salud de un grupo de individuos con características y objetivos en común. Su trabajo se constituye en asistir físicamente a las personas y familias para darle instrucciones favorables para el ámbito emocional y biológico, educación sobre prevenciones de enfermedades que se encuentren presentes en la comunidad. ⁽³⁷⁾

PROMOCIÓN DE LA SALUD POR NOLA PENDER

La Promoción de la Salud son aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales pensadas para que las personas y sus familias, mejoren sus condiciones de vida de una manera más sana (OPS; 2022) La promoción de la salud se centra en los diferentes factores que contribuyen a la salud, buscando que todas las personas desarrollen su mayor potencial de salud tomando en cuenta los activos de la comunidad y las condiciones sociales subyacentes que determinan una mejor o peor salud.

Según la OMS “una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social. Las actividades que se realizan en promoción de la salud tienen una gran importancia ya que fomenta cambios que llevan a generar salud y bienestar en las personas como en las familias.

Otro de los objetivos de la promoción de la salud es la prevención primaria para evitar la manifestación de una enfermedad y la prevención secundaria que ayuda a una detección temprana mejorando la posibilidad de resultados positivos, estas dos con el objetivo de minimizar la carga de enfermedades, muertes prematuras y los factores de riesgo asociados. La educación para la salud como parte de la atención primaria en salud, logra empoderar a las personas y las comunidades para vivir una vida más saludable al mejorar su salud mental, física, social y emocional aumentando su conocimiento y contribuir en su posición sobre el cuidado de su bienestar. ⁽³⁸⁾

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender integra la ciencia de enfermería en el quehacer de las personas e identifica los factores que influyen en el comportamiento saludable, así mismo, sirve de guía para explorar el proceso biopsicosocial que incide en la conducta que adopta la persona. Pender enfatiza la importancia de que el enfermero de respuestas a cómo las personas adoptan decisiones sobre el cuidado de su salud.

En este sentido la promoción de la salud es definida como “aquellas actividades relacionadas con el desarrollo de recursos que mantienen o mejoran el bienestar de la persona” que se encuentran motivadas por el deseo de aumentar el bienestar y actualizar el potencial humano. ⁽³⁹⁾

Al respecto es muy importante que las enfermeras asuman su rol preventivo promocional orientado a fortalecer las conductas que le permitan al comerciante disminuir el riesgo de la Covid-19 y otras enfermedades.

2.3. Definición operacional de términos.

- **Medidas de Autocuidado:** son un conjunto de acciones que refieren realizar habitualmente los vendedores de un mercado para la prevención de la Covid-19.
- **Prevención:** medidas que refieren los comerciantes realizar para protegerse y evitar enfermarse de la Covid-19 como el uso de equipo de protección, higiene de manos, distanciamiento, limpieza y manejo de residuos, que refieren aplicar los comerciantes de un mercado para disminuir el riesgo a contagio.
- **Covid-19:** Enfermedad contagiosa producida por una cepa mutante llamada SARS-Cov2, la cual se transmite de persona a persona por gotículas de secreciones, mediante la tos o contacto cercano; llegando a ser mortal. Es más contagiosa en espacios cerrados, por ejemplo, los mercados.
- **Comerciantes:** Personas que venden productos perecibles como verduras, carnes, frutas y no perecibles como enlatados, menestras, etc. en un mercado.

3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

- No aplica porque se trata de un estudio descriptivo, cuyo objetivo es la recogida de datos y no la manipulación. ⁽³⁹⁾

3.2. Variable

- Medidas de autocuidado para la prevención del Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado: Variable cualitativa.

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Tipo y método de investigación

Tomando en cuenta a Hernández Sampieri el trabajo de investigación es de tipo cuantitativo porque su variable es factible de ser medida, método descriptivo y de corte transversal debido a que se pretende exponer los resultados tal y cual se han encontrado en un determinado momento haciendo un corte imaginario en el tiempo y espacio. ⁽⁴⁰⁾

4.2. Diseño de investigación

Diseño no experimental, porque no se manipulará la variable en estudio. ⁽³⁹⁾

4.3. Sede de estudio

La sede de estudio fue en el “Centro Comercial 24 de junio” ubicado en el sector 2 grupo 12, en la Av. Revolución, distrito de Villa el Salvador. Cuenta con servicios básicos, agua, luz, desagüe y servicios higiénicos, posee puestos de carnicería, verdulería, abarrotes, sección de comidas, elementos de limpieza y cocina, sección de ropa, sastrería y calzado, juguetería, y accesorios. Según informe de la administración del mercado en promedio asisten 400 personas a diario y el horario de atención es de 7am a 10pm.

4.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por 60 vendedores, el cual, debido a su tamaño no hubo muestra, la población fue censal. El muestreo fue no probabilístico intencionado.

La población respondió a los siguientes criterios de selección:

- **Criterios de inclusión**

- Vendedores que trabajen en el rubro: carnicería, verdulería, frutería y abarrotes.
- Que laboren en el Centro Comercial 24 de junio.
- 2 personas como máximo por cada puesto (dueño y/o ayudante).
- Que acepten participar voluntariamente en el estudio.

- Mayores de 18 años.
- **Criterios de exclusión**
 - Vendedores ambulantes.
 - Que no se encuentren los días de recojo de datos.

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recojo de datos fue la entrevista-encuesta la cual se realizó de forma personalizada, y el instrumento un cuestionario, el cual fue validado a través del juicio de 5 expertos (2 enfermeras expertas en investigación y 3 enfermeras especialistas en salud pública), y luego fue sometido a la prueba de Hernández Nieto para evaluar la validez de contenido, cuyo resultado fue de 0.8972, lo cual significó que el instrumento tiene “Buena validez”. (Ver “Anexo C”)

El cuestionario está dividido en cuatro secciones, la presentación; instrucciones, datos generales como edad, sexo y rubro de venta; y los datos específicos donde se presentan 22 preguntas sobre equipo de protección, higiene de manos, distanciamiento social y desinfección del área de trabajo y residuos; teniendo como alternativas de respuesta: Nunca, A veces, Casi siempre y Siempre.

No se realizó confiabilidad porque no es un requisito que exija para una investigación de pregrado.

4.6. Procedimiento de recolección y procesamiento de datos

Para la recolección de datos primero se solicitó a la Escuela Profesional de Enfermería una carta de presentación dirigida al presidente de la junta directiva del Centro Comercial 24 de junio, a fin de obtener el permiso respectivo para realizar la entrevista a los comerciantes de dicho mercado.

Después de haber obtenido el permiso del presidente, a quien a su vez se le explicó el objetivo, propósito del estudio y las fechas de la recolección de datos entre noviembre y diciembre; posterior a ello, la

secretaría comunicó por megáfono a los comerciantes del mercado la importancia de que todos participen de la investigación.

Seguido del comunicado, se inició la entrevista-encuesta para que respondan el cuestionario a cada comerciante en el horario de la tarde ya que en ese espacio de tiempo había una mayor disponibilidad de los vendedores. El llenado del cuestionario mediante la entrevista-encuesta tuvo una duración promedio de 15 minutos por persona.

A cada comerciante primero se le explicó el objetivo de la entrevista-encuesta, se solicitó su consentimiento informado, y luego de ello se procedió a recoger los datos.

Los datos recolectados fueron luego procesados utilizando Excel, considerando el libro de códigos elaborado y la matriz de datos.

4.7. Análisis estadístico

Para el valor final de la variable: realizan y no realizan se utilizó la Prueba de Máximos y Mínimos, la cual permitió obtener los rangos (ver Anexo H) Para el análisis de los resultados se hizo uso de la estadística descriptiva: frecuencia y porcentajes, procediendo luego a la elaboración de tablas y gráficos para mostrar los resultados que dan respuesta al objetivo general y específicos, para luego ser discutidos haciendo uso del marco teórico.

4.8. Consideraciones éticas

El presente estudio se basó en los siguientes principios bioéticos de Helsinki y el Reporte Belmont.

- **No Maleficencia:** No hacer daño a la persona.
- **Beneficencia:** este principio además de no hacer daño incluye un balance entre riesgos y beneficios, lo cual al ser solo una entrevista-encuesta donde se realizarán preguntas sobre la variable en estudio, se brindará información que solicite o requiera absolviendo sus dudas y temores, no habrá manipulación de ningún tipo y no se hará ningún daño a la persona.

- **Autonomía:** La persona tuvo la libre elección y derecho de aceptar o no, participar del estudio, sin perjuicio contra la misma.
- **Justicia:** Dar según la necesidad, este estudio brindó educación sanitaria para el uso de estrategias en beneficio de todas las personas, sin discriminar y sin hacer alguna distinción. Se trató con honestidad a los participantes.
- **Confidencialidad:** La información que obtenida del estudio mantendrá en reserva los datos de los participantes, solo se darán a conocer los resultados con fines de investigación.
- También se hizo uso del **Consentimiento Informado** el cual es un documento mediante el cual se invita a una persona a participar en la investigación y se basa en la completa y clara información sobre la naturaleza, riesgos, beneficios, características principales y objetivo de la participación.

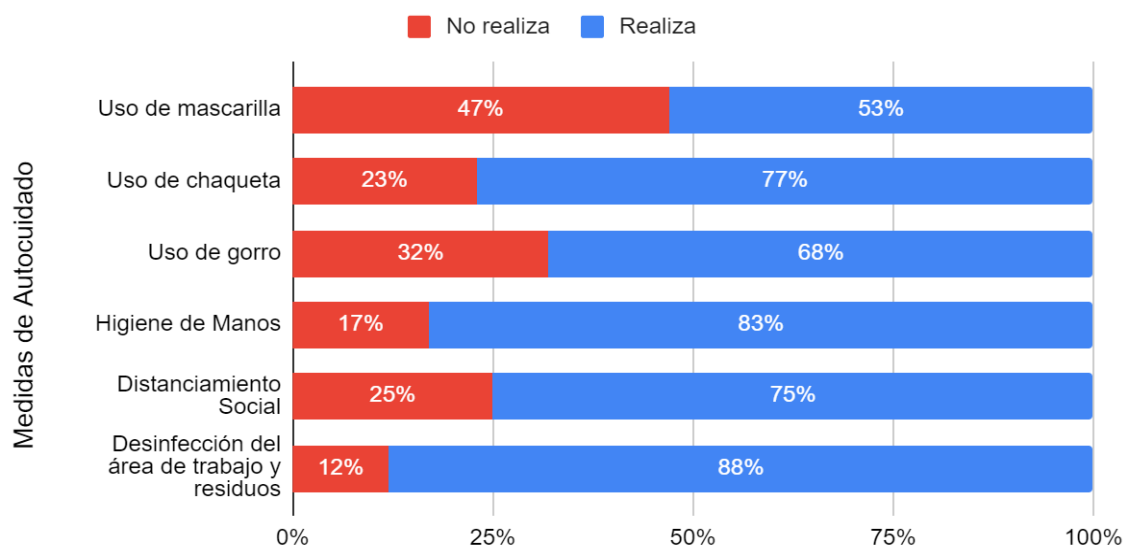
5. RESULTADOS

5.1. Datos estadísticos

En el presente estudio de investigación participaron 60 vendedores (100%), donde la mayoría fueron mujeres (58%) y adultos maduros (78%) con edades entre 30 y 59 años. El rubro de ventas fue mayormente abarrotes (37%), seguido de verduras (35%) y carnes (20%). (Ver “Anexo I”)

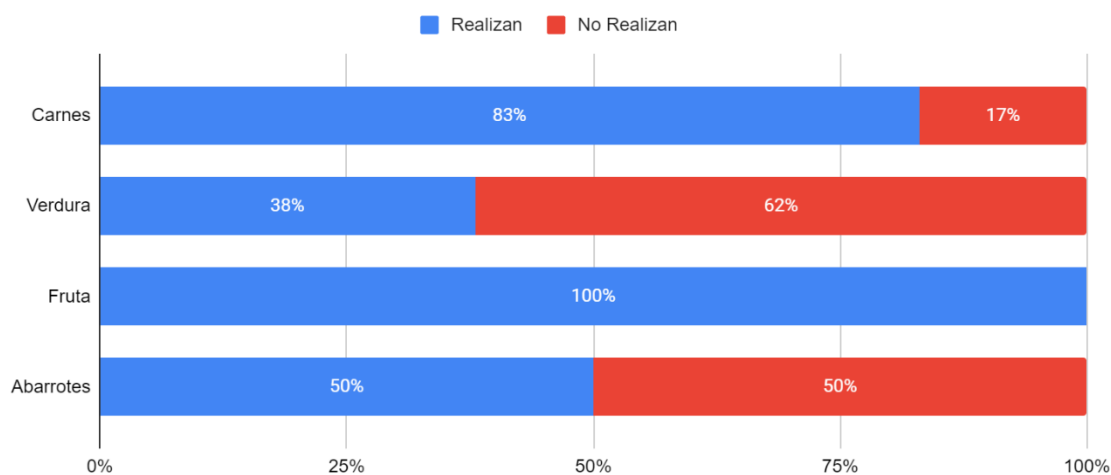
5.2. Datos específicos

Gráfico 1. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado, Lima 2021.



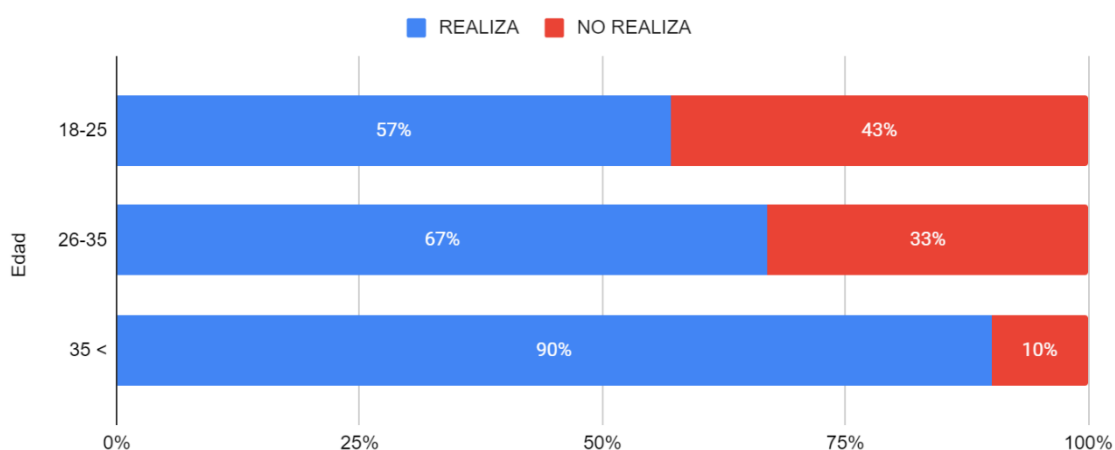
En el gráfico 1 respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19, se observa que del 100% (60) de comerciantes encuestados, 88% (53) realizan la desinfección del área de trabajo y residuos, 83% (50) la higiene de manos, 75% (45) mantienen el distanciamiento social, 77% (46) usan chaqueta como protección, 68% (41) usan gorro y 53% (32) mascarilla.

Gráfico 2. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según rubro, Lima 2021.



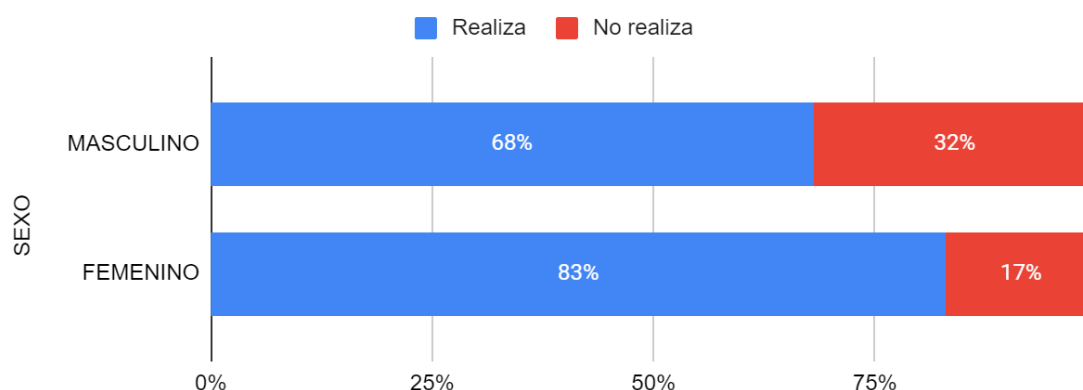
En el gráfico 2 respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes según rubro, se observa que el 100% (5) del rubro frutas realizan las medidas de autocuidado, 83% (10) del rubro de carnes, 50% (11) rubro de abarrotes. Así mismo, se observa que 62% (13) del rubro de verduras, no realizan las medidas de autocuidado.

Gráfico 3. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según grupo etario, Lima 2021



En el gráfico 3 respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes según grupo etario, se observa que, del grupo de 18 a 25 años, el 57% (8) realizan las medidas de autocuidado y el 43% (6) no las realizan. Del grupo de 26 -35 el 67% (9) realizan y el 33% (5) no las realizan. Y de los mayores de 35 años, el 90% (28) los realizan y un 10% (3) no las realizan.

Gráfico 4. Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado según sexo, Lima 2021.



En el gráfico 4 respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 que realizan los comerciantes según grupo sexo, se observa que el 68% (17) de sexo masculino y el 83% (29) de los comerciantes de sexo femenino realizan las medidas de autocuidado.

6. DISCUSIÓN

En relación al objetivo general del presente estudio, se obtuvo que la mayoría de los comerciantes que expenden en el mercado de Villa el Salvador realizan las medidas de autocuidado para prevenir la Covid-19; siendo la predominante el manejo de residuos sólidos, seguido de la higiene de manos; y la que menos realizan es el uso de la mascarilla. Estos resultados coinciden con los de Rodríguez ⁽¹²⁾ y Ruiz ⁽²²⁾, quienes encontraron prácticas adecuadas de autocuidado físico y mental; sin embargo, discrepan con Quintanilla ⁽²⁰⁾ y Reyes ⁽¹¹⁾, quienes evidenciaron que más de la mitad de vendedores presentaron prácticas inadecuadas.

Sobre la desinfección del área de trabajo y residuos, los resultados coinciden con el estudio de Araujo ⁽²¹⁾ pero discrepan con el de Rodríguez ⁽¹²⁾ quien evidenció que los comerciantes eliminaban inadecuadamente los residuos. Al respecto, la teoría menciona que las medidas de autocuidado son actividades

importantes que deben realizar las personas para la prevención de la Covid-19; dentro de ellas destacan la limpieza y desinfección del puesto de venta y el manejo de residuos sólidos la cual es una medida obligatoria que permite la eliminación de los desechos de manera apropiada en tachos o buzones para tal fin; sin embargo, las personas que no lo realizan o lo realizan de manera inapropiada ponen en riesgo la salud de los comerciantes y del público en general ya que son considerados como vehículos en la transmisión de la Covid-19 y otras enfermedades infecciosas.⁽⁹⁾

Respecto a la higiene de manos como segunda medida más realizada, los resultados coinciden con el estudio de Rodríguez ⁽¹²⁾ que menciona que cumplen con el lavado de manos y discrepan con los de Araujo ⁽²¹⁾ quien evidenció que la mayoría lo hacen en forma regular y deficiente. Al respecto se sabe que esta es una medida que permite reducir la carga de microorganismos existentes en las manos y que se basa en el lavado correcto haciendo uso del agua y jabón los cuales actúan a través de mecanismos bioquímicos y de arrastre permitiendo la disminución de microorganismos y por lo tanto prevenir el contagio de la Covid-19 , lo cual se corroboró con la presencia de dispensadores de jabón líquido y papel toalla descartable para el secado de las manos en el mercado; sin embargo, se debe tener en cuenta que existe una minoría que no lo realiza, al no autocuidarse se genera un riesgo para transmitir la enfermedad a los otros vendedores y clientes.

Sobre el distanciamiento social, los resultados coincidieron parcialmente con el estudio de Araujo ⁽²¹⁾ quien evidenció que solo la mitad lo practicaba bien; sin embargo, discrepa con Rodríguez ⁽¹²⁾ quien encontró incumplimiento de esta medida. Al respecto se puede mencionar que el distanciamiento social fue una medida muy importante para prevenir el contagio y frenar la propagación de la enfermedad al reducir el contacto cercano entre las personas lo cual significó mantenerse alejado de los lugares concurridos y al menos un metro de distancia con el comprador, en razón a que el coronavirus se propaga a través del rocío de pequeñas gotas generadas cuando se tose o estornuda. ⁽⁹⁾ Se puede deducir que la mayoría de la población en estudio tiene pocas probabilidades de aumentar el contagio, sin embargo, el otro pequeño porcentaje tiene el riesgo de adquirir la enfermedad y propagársela a los otros vendedores y/o compradores.

Respecto al uso de la mascarilla se encontró que la mayoría no cumple con las normas, resultados que coinciden con Rodríguez ⁽¹²⁾ quien también evidenció el uso incorrecto de esta; pero difiere con los de Paye y Espejo ⁽¹⁶⁾ quienes encontraron que la mayoría usaba mascarilla para ir al mercado. La teoría menciona que la mascarilla es una de las medidas que todos los comerciantes deben utilizar correctamente para evitar o prevenir la Covid-19 esto incluye cubrir la nariz, boca y mentón, lavarla diariamente si es de tela y eliminarla al término de su uso si es quirúrgica. ⁽³²⁾ Estos resultados permiten inferir que la población se encuentra en riesgo de contagio conllevando al incremento de casos y de propagación de la enfermedad dentro del espacio de comercio.

En relación a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 en el mercado según rubro, se evidenció que la totalidad de los que expenden frutas cumplen con todas las medidas de autocuidado, seguido del rubro de carnes, mientras los que menos realizan son los del rubro de verduras y abarrotes, este último solo la mitad de ellos realizan las medidas de autocuidado, lo que los expone a mayor riesgo de contagio.

En relación a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 en un mercado, según grupo etario, de los tres grupos los mayores de 35 años fue la población que más realizaba las medidas; seguido del grupo de 26 a 35 y mayores de 35, estos resultados coinciden con el estudio de Cieza ⁽¹⁹⁾, quienes encontraron que la mayoría de los comerciantes del rango de entre 19 a 31 y 32 a 45 tenían prácticas de autocuidado adecuadas. A pesar de que la mayoría de los grupos etarios realizaban las medidas de autocuidado, un porcentaje pequeño no realizaba las medidas, lo cual implica un riesgo para la salud de los demás comerciantes y vendedores. En cuanto a la diferencia de estos tres grupos etarios, a nivel cognitivo el adulto joven y el adulto medio poseen un pensamiento formal, sin embargo, tienen un cierto grado de rigidez haciéndole difícil de enfrentar el cambio y la novedad de las diversas situaciones que vive, por el contrario, el adulto maduro tiene un pensamiento relativista, es decir es más observador y analítico, viendo las diferentes perspectivas siendo capaz de replantear las situaciones y planificando constantemente.⁽⁴¹⁾ De ahí que podamos encontrar que los adultos maduros son el grupo que más cumple en relación a las medidas de autocuidado y quienes se afrontan a la enfermedad.

En relación a las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 en un mercado, según sexo, se observó que, en ambos grupos la mayoría realizaba las medidas de autocuidado, con predominancia del sexo femenino. Según diferencias entre hombre y mujeres respecto a salud, el sexo femenino tiene una esperanza de vida más larga que los del sexo masculino, a causa de diferentes factores. A nivel biológico las mujeres tienen un sistema inmunológico más desarrollado. A nivel protector las mujeres son las que más solicitan asistencia sanitaria a diferencia de los hombres, ante cualquier enfermedad consultan primero a los profesionales. Así mismo, las mujeres tienen una mayor adherencia a tratamientos e indicaciones terapéuticas; además de tener una mayor red social y familiar, incluso de crear nuevas redes de apoyo. En cambio, los del sexo masculino cuando dejan su actividad de trabajo o se jubilan, tienen muchas dificultades para mantener redes de apoyo.⁽⁴²⁾

Ante lo expuesto, resulta importante la labor que cumple la enfermera como profesional de la salud a través de la educación sanitaria, lo que incluye sensibilizar a esta población para que asuma la responsabilidad de su cuidado y así pueda cumplir totalmente con las medidas para la prevención de la Covid-19. El autocuidado, para Dorothea Orem es la aprehensión de un hábito orientado hacia el objetivo de preservar la salud; de esta forma, la persona realiza acciones en situaciones concretas para modificar factores que pueden afectar su desarrollo o funcionamiento, manteniendo su salud y bienestar. Estos conceptos cobran especial importancia con la aparición del nuevo coronavirus en el 2019, denominado Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo (SARS-CoV-2), causante de la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) cuyo mecanismo de transmisión básico se da por gotitas expulsadas de un individuo infectado al hablar, toser o estornudar, por consiguiente el uso de las medidas establecidas por el Estado son de vital importancia para prevenir el contagio y las complicaciones que puedan darse a los cuales se agrega la presencia de otros factores como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad entre otras.

La experiencia enfermera en la comunidad, aporta integralidad y se centra en el bienestar de las personas teniendo en cuenta los recursos existentes, pero, además, por su trayectoria y su formación, es capaz de identificar oportunamente las necesidades de las personas y, por eso, asume un papel clave en la conformación de equipos profesionales que harán que puedan controlarse los brotes en todos los ámbitos de la población. Las enfermeras son auténticas líderes de estos procesos desde el primer nivel de atención porque son consideradas profesionales muy capacitados para hacerlo, tienen conocimientos, habilidades necesarias y actitudes que las pone de manifiesto en su actuar profesional, rol que se ha evidenciado aún más con el trabajo realizado para la contención de casos de la Covid-19.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

- La mayoría de los comerciantes del Centro Comercial 24 de junio, realizan las medidas de autocuidado para prevenir la Covid-19, tal como la desinfección del área de trabajo y residuos, la higiene de manos, el uso de chaqueta, el distanciamiento social, el uso del gorro y el uso de mascarilla, siendo este último la medida menos realizada, lo que permite inferir que la población que realiza las medidas se encuentra con bajo riesgo a la Covid.
- El rubro donde más se realizaron las medidas de autocuidado fue el de frutas y el que menos lo hizo el de verduras y abarrotes conllevando un gran riesgo para este grupo debido a la exposición a la infección.
- El grupo etario que más realizaba las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 fueron los mayores de 35 años, seguido del 26 a 35 y 18 a 25.
- Según sexo, ambos masculino y femenino, realizaban en su mayoría las medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19.

7.2. Recomendaciones

- Realizar investigaciones similares, en poblaciones más amplias considerando otros mercados, para determinar a nivel distrital la situación de los mercados respecto al cumplimiento de medidas que buscan prevenir distintas enfermedades que afecten la salud de ellos y de sus compradores.
- Que el personal del centro de salud desarrolle diversas estrategias, especialmente educación sanitaria para motivar a comerciantes y compradores el cumplimiento de las medidas establecidas por parte del sector salud, coordinando con los dirigentes del centro comercial y municipalidad del distrito de Villa el Salvador.
- Que las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM reconozcan a los mercados como espacios donde los estudiantes de pregrado, puedan desarrollar actividades educativas, con el fin de que los comerciantes reconozcan y adopten buenas prácticas de autocuidado.
- Incidir en la formación del futuro profesional de enfermería la importancia del trabajo comunitario, en el primer nivel de atención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet] [31 de agosto del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>
2. Organización Panamericana de la Salud. La pandemia causada por el Covid-19 es uno de los más importantes retos a los que nos hemos enfrentado durante nuestra vida. [Internet] [31 de agosto del 2021] Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-4-2020-pandemia-causada-por-covid-19-es-uno-mas-importantes-retos-que-nos-hemos>
3. Organización Mundial de la Salud. Información básica sobre la Covid-19. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
4. Organización Panamericana de la Salud. Informes de la situación de la Covid-19. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.paho.org/es/informes-situacion-covid-19>
5. Ministerio de Salud. Sala Situacional COVID-19 Perú. [Internet] [31 de agosto del 2021] Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
6. Diario AS. Coronavirus Perú: ¿Cuáles son los distritos más afectados de Lima? [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://peru.as.com/peru/2020/09/15/actualidad/1600190516_030410.html
7. El Financiero. Mercados, los “focos” de contagios de coronavirus en América Latina. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.elfinanciero.com.mx/mundo/mercados-los-focos-de-contagios-de-coronavirus-en-america-latina/>
8. El Bocón. Conferencia de Martín Vizcarra Hoy 8 de mayo: Oficial, se amplía la cuarentena hasta el 24 de mayo. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: [RESUMEN] Conferencia de Martín Vizcarra HOY 08 de mayo: OFICIAL, se amplía la cuarentena hasta el 24 de mayo | TRENDS | EL BOCÓN (elbocon.pe)

9. El Peruano. Lineamientos para la regulación del funcionamiento de mercados de abasto y espacios temporales habilitados para el comercio de alimentos, en el marco de las acciones de prevención y contención del COVID-19” [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1866605-9>
10. Defensoría del Pueblo. Situación de los mercados de abastos durante la emergencia sanitaria por Covid-19. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2021/04/Informe-Especial-N%C2%B0-004-2021-DP.pdf>
11. Reyes S. y Gutiérrez V. Conocimiento y práctica de autocuidado frente al Covid-19 en los comerciantes del mercado modelo en Chiclayo, 2021. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/764/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Rodríguez A. Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al Covid-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima. 2020. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16663/Rodriguez_la.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Andina. Coronavirus: toman pruebas rápidas a comerciantes de mercado en Villa El Salvador. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-coronavirus-toman-pruebas-rapidas-a-comerciantes-mercado-villa-salvador-797312.aspx>
14. Gaceta Médica Espirituana. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
15. Salgado F. Cuidado al adulto mayor autovalente desde el modelo de Nola J. Pender – Chiclayo Perú. 2013. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/597/1/TM_Salgado_Montenegro_FlorCecilia.pdf
16. Paye E. y Espejo M. Prácticas de autocuidado al momento de comprar víveres y frecuencia de consumo de alimentos en tiempos de pandemia por Covid-19 de familias de la ciudad de la Paz y El Alto, 2021. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v63n2/v63n2_a05.pdf

17. Moran D. , Nava G. , Patricio C. , Uriostegui M. , Muñoz S. , Gonzalez C. Conocimiento y conductas de las medidas de prevención acerca de la transmisión del SARS-COV-2 (COVID-19) en los comerciantes del mercado Antonia Nava de Catalán en Tixtla Guerrero, México. [Internet] [consultado 20 enero 2023] Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3096>
18. Carsi T. , Kamanda C. , Pyana J. , Kazadi A. , Muta T. , Musa P. , et. al. realizaron un estudio titulado “Pandemia de COVID-19: conocimientos y actitudes en los mercados públicos de la antigua provincia de Katanga en la República Democrática del Congo” [Internet] PMC: PubMed Central [consultado 20 enero 2023] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7600242/>
19. Cieza L. Prácticas de autocuidado en tiempos del Covid-19 en comerciantes del mercado central de Chota-2021. [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/257/Practicas%20de%20autocuidado%20en%20tiempos%20del%20COVID19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Quintanilla S. Conocimiento y prácticas de autocuidado frente a la Covid-19 en vendedores del mercado Santiago Apóstol Santiago de Surco-Lima 2021 [consultado: 31 de agosto 2021] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76272/Quintanilla_PSS-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y
21. Araujo C. Huarancca T. Conocimiento y práctica sobre medidas preventivas frente al Covid 19 en comerciantes de venta de alimentos de primera necesidad del mercado de abastos Huancavelica-2021. . [Internet] [consultado: 8 de diciembre del 2022] Disponible: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f7b372a5-ab15-4797-9f20-a86de2223495/content>
22. Ruiz M., Diaz A., Ortiz M. y Villar E. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la Covid-19 en pobladores peruanos. [Internet] [consultado: 31 de agosto 2021] Disponible: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1708/392>
23. Plataforma digital única del estado peruano. Conoce qué es el coronavirus Covid-19. [Internet] [consultado: 10 de setiembre 2021] Disponible:

- <https://www.gob.pe/institucion/agn/campa%C3%B1as/1352-conoce-que-es-el-coronavirus-covid-19>
24. CoNprueba. Covid-19. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.conprueba.es/glosario/covid-19>
 25. Comercio. Coronavirus en Perú: Ucayali, la última región a donde llegó el COVID-19. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/coronavirus-en-peru-ucayali-la-ultima-region-a-donde-llego-el-covid-19-noticia/>
 26. La República. Gobierno declaró estado de emergencia por coronavirus en Perú. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://larepublica.pe/politica/2020/03/16/coronavirus-peru-martin-vizcarra-declara-estado-de-emergencia-nacional-por-30-dias>
 27. Ministerio de Salud. Guía de manejo de pacientes graves afectados por SARS Cov 2 en UCI – HNSEB. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://hnseb.gob.pe/repositorio-principal/resoluciones-directorales/2020/RD2020-257.pdf>
 28. La República. Gobierno declaró estado de emergencia por coronavirus en Perú. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://larepublica.pe/politica/2020/03/16/coronavirus-peru-martin-vizcarra-declara-estado-de-emergencia-nacional-por-30-dias>
 29. OPS. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 30. Gaceta Médica Espirituana. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
 31. Enfermería Global. Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través de proceso de enfermería. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004#:~:text=Autocuidado%3A%20Es%20una%20conducta%20que,su%20vida%2C%20salud%20y%20bienestar.

32. OMS. Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
33. ASPEC. Desde hoy la doble mascarilla será obligatoria en locales comerciales y farmacias. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://aspec.org.pe/2021/04/29/desde-hoy-la-doble-mascarilla-sera-obligatoria-en-locales-comerciales-y-farmacias/>
34. Instituto Nacional de Salud. Covid-19: ¿Qué tipo de mascarilla protege mejor y en cuánto tiempo debes desecharla? [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/covid-19-que-tipo-de-mascarilla-protege-mejor-y-en-cuanto-tiempo-debes-desecharla>
35. Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención. Prevención de la Enfermedad. [Internet] [30 de diciembre 2023] Disponible en: https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_prevencion.pdf
36. Font M. El valor de las enfermeras en tiempos de Covid: una mirada desde la Salud Pública. [Internet] [3 de diciembre 2023] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7643618/>
37. Dandicourt C. El cuidado de enfermería con enfoque en la comunidad [Internet] [3 de diciembre 2023] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>
38. Bustamante C, Franco N y Gómez M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. Fundación Universitaria del Áreandina Enfermería.2023. [Internet] [31 de diciembre 2023] Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4967/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1>
39. Salgado F. Cuidado al adulto mayor autovalente desde el modelo de Nola J. Pender – Chiclayo Perú. 2013. [Internet] [31 de agosto 2021] Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/597/1/TM_Salgado_Montenegro_FlorCecilia.pdf

40. Hernández S. R., Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación MTE. [Internet] [3 de setiembre 2022] Disponible en: <https://sites.google.com/site/metodologdelainvestig/modulo-5>
41. Pontificia Universidad Católica de Chile. Autocuidado en el ciclo vital. [Internet] [2 de enero 2024] Disponible en: AUTOCUIDADO EN EL CICLO VITAL (uc.cl)

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Operacionalización de la variable	i
ANEXO B. Instrumento	i
ANEXO C. Informe de Juicio de expertos	i
ANEXO D. Consentimiento informado	iv
ANEXO E. Libro de códigos	v
ANEXO F. Matriz de datos	vi
ANEXO H. Fórmula de máximos y mínimos	i
ANEXO I. Tablas como anexos.....	i

ANEXO A. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	DEF. OPERACIONAL
Medidas de autocuidado para la prevención del Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado.	La Covid-19 es una enfermedad infecciosa causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV2. Esta enfermedad afecta principalmente a las vías respiratorias, conllevando a complicaciones graves de la salud. (3)	-	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de la Mascarilla • Uso de chaqueta • Uso de gorro • Higiene de manos • Distanciamiento Social • Desinfección del área de trabajo y residuos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizan • No realizan 	Es la información que los vendedores de un mercado refieren sobre si aplican las medidas de autocuidado para la prevención del Covid-19 y que será medida en una escala y valorada como realiza y no realiza.

ANEXO B. Instrumento

CUESTIONARIO: MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

I. Presentación

Buenos tardes, mi nombre es Natalia Beatriz Allccaco Vacas, estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el motivo del presente es solicitar su participación en el presente estudio de investigación titulado, "Medidas de autocuidado para la prevención del Covid-19 que realizan los comerciantes de un mercado. Lima 2021", dicha información permitirá elaborar estrategias de información, comunicación y educación a la población en general y específicamente para los vendedores, el cual permita contribuir al descenso de los contagios. El presente cuestionario es de carácter anónimo y confidencial.

Se agradece su participación.

II. Instrucciones

A continuación, se le presentan algunas preguntas, por favor responda con la mayor sinceridad. No hay respuestas malas o erradas, todas son válidas. Marque la respuesta con un aspa (x) según corresponda.

III. Datos generales

1. Edad:

a. (18 - 25 años)

b. (26 - 35 años)

c. (mayor de 35)

2. Sexo

a. Hombre

b. Mujer

3. Rubro de venta

a. Carnicería (pescados, pollo y carnes)

b. Verdura

c. Fruta

d. Abarrotes

IV. Datos específicos

A continuación, les mostramos un cuadro con unos ítems que nos permitirán valorar con qué frecuencia realiza cada actividad, si **nunca, a veces, casi siempre y/o siempre**. Marque X en el cuadro según la frecuencia con que lo realiza.

	PREGUNTAS	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Equipo de protección: mascarilla, chaqueta o mandil y gorro					
1.	Usa la mascarilla cubriéndose boca y nariz				
2.	De preferencia usa dos mascarillas				
3.	Usa la mascarilla durante el tiempo que vende sus productos				
4.	Si usa la mascarilla quirúrgica la utiliza más de una vez				
5.	Si usa la mascarilla de tela la lava diariamente				
6.	Si usa mascarilla KN95, la cambia después de 3 o 5 días de haberla usado				
7.	Usa chaqueta o mandil para atender a los clientes				
8.	Mantiene su chaqueta en buen estado de higiene				
9.	Usa el gorro para atender a sus clientes				
10.	El gorro cubre completamente su cabello				
Higiene de manos					
11.	a Se lava las manos				
	b El lavado de manos lo realiza con agua y jabón				
	c El lavado de manos dura por al menos 20 segundos				
12.	Si usa alcohol gel se frota completamente todas las palmas, el dorso, dedos y uñas				

13	Se lava o desinfecta las manos				
a	Al iniciar y finalizar su jornada laboral				
b	Antes de tocarse la nariz u ojos				
c	Después de atender a cada cliente				
d	Antes y después de consumir algún alimento o bebida en el trabajo				
e	Después de tocar objetos, productos o realizar intercambio de dinero, etc.				
f	Después de estornudar, toser				
g	Antes y después de ponerse la mascarilla				
14	Cuenta con dispensador de alcohol para sus clientes				
15	Solicita que sus compradores hagan uso del alcohol o alcohol gel para atenderlos				
Distanciamiento Social					
16	Mantiene mínimo un metro de distancia con sus clientes				
17	Hace cumplir el distanciamiento social establecido con mis clientes				
18	Evita aglomeraciones entre sus clientes				
Desinfección del área de trabajo y residuos					
19.	Realiza diariamente la limpieza de su puesto de trabajo con lejía u otra solución desinfectante				
20.	Tiene un tacho para la eliminación de residuos				
21.	Su tacho cuenta con una bolsa y tapa				
22.	Lava su tacho diariamente con lejía u otra solución desinfectante				

Gracias por su colaboración...

ANEXO C. Informe de Juicio de expertos

COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO (CVC)

(HERNÁNDEZ – NIETO,2011)

Ítems	J1	J2	J3	J4	âxij	(Mx)	CvCi	Pei	CVCic
1	4	2	5	5	16	4.0000	0.8000	0.0039	0.7961
2	4	4	5	5	18	4.5000	0.9000	0.0039	0.8961
3	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
4	4	2	5	5	16	4.0000	0.8000	0.0039	0.7961
5	4	2	5	5	16	4.0000	0.8000	0.0039	0.7961
6	4	2	5	5	16	4.0000	0.8000	0.0039	0.7961
7	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
8	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
9	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
10	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
11a	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
11b	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
11c	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
12	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
13 a	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
13b	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
13c	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
13d	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
13e	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
13f	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
13g	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
14	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
15	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
16	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
17	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
18	4	3	5	5	17	4.2500	0.8500	0.0039	0.8461
19	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
20	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
21	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461
22	4	5	5	5	19	4.7500	0.9500	0.0039	0.9461

à 27.0328
 n de ítems 30 CVct 0.9011
 CVctc 0.8972

Interpretación de la Validez

Valor del CVC: 0.8972 (BUENA)

ANEXO D. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada **“MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID19 QUE REALIZAN LOS COMERCIANTES DE UN MERCADO. LIMA 2021”**. Habiendo sido informado(a) del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la seguridad que la información brindada en el instrumento será única y exclusivamente para fines de la investigación en mención.

Ante cualquier duda y/o consulta puedo llamar a la investigadora la Srta. Natalia Beatriz Allccaco Vacas, al siguiente número 961914507.

.....

Firma

ANEXO E. Libro de códigos

DATOS GENERALES

CATEGORÍA	CÓDIGO
Edad	
18-25	1
26-35	2
35 <	3
Sexo	
Hombre	1
Mujer	2
Rubro de venta	
Carnicería (pescados, pollo y carnes)	1
Verdura	2
Fruta	3
Abarrotes	4

DATOS ESPECÍFICOS

Nunca: 1 A veces: 2 Casi siempre: 3 Siempre: 4

Ítems	PREGUNTAS	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	Usa la mascarilla cubriéndose boca y nariz	1	2	3	4
2.	De preferencia usa dos mascarillas	1	2	3	4
3.	Usa la mascarilla durante el tiempo que vende sus productos	1	2	3	4
4.	Si usa la mascarilla quirúrgica la utiliza más de una vez	1	2	3	4
5.	Si usa la mascarilla de tela la lava diariamente	1	2	3	4
6.	Si usa mascarilla KN95, la cambia después de 3 o 5 días de haberla usado	1	2	3	4
7.	Usa chaqueta o mandil para atender a los clientes	1	2	3	4
8.	Mantiene su chaqueta en buen estado de higiene	1	2	3	4
9.	Usa el gorro para atender a sus clientes	1	2	3	4
10.	El gorro cubre completamente su cabello	1	2	3	4
11.	a Se lava las manos	1	2	3	4
	b El lavado de manos lo realiza con agua y jabón	1	2	3	4
	c El lavado de manos dura por al menos 20 segundos	1	2	3	4
12.	Si usa alcohol gel se frota completamente todas las palmas, el dorso, dedos y uñas	1	2	3	4
13.	Se lava o desinfecta las manos				
	a Al iniciar y finalizar su jornada laboral	1	2	3	4
	b Antes de tocarse la nariz u ojos	1	2	3	4
	c Después de atender a cada cliente	1	2	3	4
	d Antes y después de consumir algún alimento o bebida en el trabajo	1	2	3	4

	e	Después de tocar objetos, productos o realizar intercambio de dinero, etc.	1	2	3	4
	f	Después de estornudar, toser	1	2	3	4
	g	Antes y después de ponerse la mascarilla	1	2	3	4
14.		Cuenta con dispensador de alcohol para sus clientes	1	2	3	4
15.		Solicita que sus compradores hagan uso del alcohol o alcohol gel para atenderlos	1	2	3	4
16.		Mantiene mínimo un metro de distancia con sus clientes	1	2	3	4
17.		Hace cumplir el distanciamiento social establecido con mis clientes	1	2	3	4
18.		Evita aglomeraciones entre sus clientes	1	2	3	4
19.		Realiza diariamente la limpieza de su puesto de trabajo con lejía u otra solución desinfectante	1	2	3	4
20.		Tiene un tacho para la eliminación de residuos	1	2	3	4
21.		Su tacho cuenta con una bolsa y tapa	1	2	3	4
22.		Lava su tacho diariamente con lejía u otra solución desinfectante	1	2	3	4

ANEXO F. Matriz de datos

SE JC TO	DATOS GENERALES					DATOS ESPECIFICOS																				SND TOT AL	VALOR	DISTAN CIANIK	13	VALOR	DESINFECCIÓN DE ÁREA DE				SND TOT AL	VALOR	TOT AL	VALOR FIN								
	ED AD	SE XO	RBI BO DE	TIF O DE	% DE HASCAREIL					EQUIPO DE PROTECCIÓN					HIGIENE DE MANOS																															
					1	2	3	4	5	6	SND TOT	VALOR	R52	SND TOT	VALOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						11	12	13	14					15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	2	4	7	4	4	4	3	2	2	13	REALIZA	4	4	2	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	2	4	4	2	1	1	4	34	REALIZA	4	2	4	18	REALIZA	4	4	2	2	42	REALIZA	85	REALIZA		
2	3	2	4	1	4	4	4	3	1	1	13	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	38	REALIZA		
3	3	1	2	5	3	2	4	1	4	4	17	REALIZA	2	4	1	REALIZA	2	4	1	REALIZA	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	35	REALIZA	2	2	4	1	REALIZA	2	4	2	2	18	REALIZA	82	REALIZA	
4	3	2	2	1	4	4	4	1	1	1	13	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	3	4	4	4	51	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	188	REALIZA		
5	3	1	1	2	4	4	4	3	1	1	15	REALIZA	3	4	7	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	2	36	REALIZA	4	2	2	1	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	84	REALIZA
6	3	1	2	1	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	3	4	4	4	4	4	58	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	118	REALIZA		
7	3	2	1	7	4	4	4	1	1	1	18	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	3	3	4	4	3	3	46	REALIZA	4	3	3	18	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	186	REALIZA		
8	3	1	4	1	4	4	4	1	1	1	13	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	4	4	4	4	3	4	4	3	4	58	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	37	REALIZA		
9	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	4	4	2	18	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	118	REALIZA		
10	2	2	1	4	3	2	4	4	4	4	17	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	47	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	188	REALIZA	
11	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	28	REALIZA	4	4	1	REALIZA	3	4	7	REALIZA	4	4	3	4	2	4	3	4	2	45	REALIZA	4	3	3	18	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	184	REALIZA		
12	3	1	4	3	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	112	REALIZA		
13	2	1	3	7	4	4	4	1	1	1	15	REALIZA	4	4	1	REALIZA	3	4	7	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	3	3	3	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	187	REALIZA		
14	3	2	3	1	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	42	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	38	REALIZA	
15	3	1	2	1	4	2	4	1	1	1	14	HO REALIZA	3	3	1	REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	3	3	3	4	4	2	2	4	1	1	32	HO REALIZA	4	1	4	3	REALIZA	1	1	1	1	4	REALIZA	64	HO REALIZA	
16	3	2	1	1	4	3	4	3	1	1	14	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	46	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	182	REALIZA	
17	3	2	4	1	4	4	4	3	1	1	15	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	111	REALIZA		
18	3	1	2	1	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	3	4	7	REALIZA	4	4	4	4	2	4	2	1	1	1	36	REALIZA	2	1	3	1	HO REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	85	REALIZA	
19	2	2	2	7	4	4	4	3	3	4	22	REALIZA	4	4	1	REALIZA	3	4	7	REALIZA	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	42	REALIZA	2	3	3	1	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	181	REALIZA	
20	3	2	4	5	4	4	4	1	1	1	25	REALIZA	4	3	7	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	45	REALIZA	4	2	2	1	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	33	REALIZA	
21	3	2	1	7	4	4	4	2	4	4	22	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	41	REALIZA	2	2	2	1	HO REALIZA	2	2	2	2	8	REALIZA	183	REALIZA	
22	3	1	4	1	4	2	4	4	1	1	14	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	58	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	38	REALIZA
23	2	2	2	1	4	4	4	3	1	1	15	REALIZA	2	3	5	REALIZA	3	4	7	REALIZA	1	1	1	3	4	2	2	2	2	2	27	HO REALIZA	4	2	1	7	HO REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	75	HO REALIZA	
24	3	1	3	3	4	3	4	3	1	1	15	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	187	REALIZA	
25	3	2	3	1	4	4	4	3	1	1	15	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	48	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	187	REALIZA	
26	3	1	2	2	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	43	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	183	REALIZA	
27	3	2	3	1	4	2	4	2	1	1	12	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	44	REALIZA	4	3	3	18	REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	34	REALIZA	
28	3	2	4	1	4	4	4	1	1	1	16	REALIZA	4	4	1	REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	3	3	3	3	REALIZA	3	3	3	3	12	REALIZA	36	REALIZA	
29	3	2	4	1	3	1	4	4	1	1	12	HO REALIZA	2	4	1	REALIZA	2	4	1	REALIZA	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	31	HO REALIZA	2	3	3	1	REALIZA	4	2	3	3	12	REALIZA	75	HO REALIZA	
30	3	2	1	1	4	3	4	3	1	1	12	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	2	2	4	4	4	3	2	2	35	REALIZA	4	4	3	11	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	88	REALIZA	
31	4	1	4	1	4	4	4	3	1	1	15	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	2	2	2	4	2	4	3	4	1	4	38	REALIZA	4	2	3	3	REALIZA	4	4	1	1	14	REALIZA	88	REALIZA
32	3	1	4	1	3	1	3	2	1	1	3	HO REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	REALIZA	4	4	4	12	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	35	REALIZA	
33	3	1	4	3	4	2	4	1	1	1	12	HO REALIZA	3	3	1	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	2	2	2	4	4	3	4	1	2	4	35	REALIZA	4	3	2	3	REALIZA	3	4	2	2	11	REALIZA	77	HO REALIZA
34	3	1	2	5	4	4	4	1	1	1	17	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	48	REALIZA	3	3	3	3	REALIZA	4	3	3	3	13	REALIZA	33	REALIZA	
35	2	1	1	1	2	1	4	3	1	1	18	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	1	1	2	HO REALIZA	4	4	4	2	3	1	4	2	1	1	32	HO REALIZA	4	3	2	3	REALIZA	4	4	3	3	14	REALIZA	75	HO REALIZA	
36	3	2	2	1	3	4	4	1	1	1	12	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	3	4	7	REALIZA	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	47	REALIZA	3	2	2	7	HO REALIZA	3	2	1	1	7	REALIZA	84	REALIZA	
37	2	2	1	1	4	1	4	4	1	1	13	HO REALIZA	3	2	5	REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	44	REALIZA	2	2	2	1	HO REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	32	REALIZA	
38	3	1	1	1	3	1	4	3	1	1	14	HO REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	2	2	2	3	3	4	2	4	1	31	HO REALIZA	3	2	1	1	HO REALIZA	4	4	2	2	12	REALIZA	72	HO REALIZA	
39	2	1	1	1	3	4	4	4	1	1	15	REALIZA	3	4	7	REALIZA	4	4	1	REALIZA	2	2	2	2	4	2	2	2	2	38	HO REALIZA	4	4	3	11	REALIZA	4	4	4	4	16	REALIZA	87	REALIZA		
40	2	2	4	1	4	3	4	1	1	1	12	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	2	2	4	HO REALIZA	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	41	REALIZA	3	2	2	7	HO REALIZA	4	2	2	2	1				

ANEXO H. Fórmula de máximos y mínimos

Medidas de autocuidado para la prevención de la Covid-19 en comerciantes de un mercado.	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(120 - 30) / 2 = 45$	
30 – 74	No realiza
75 – 120	Realiza

Uso de la mascarilla	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(24 - 6) / 2 = 9$	
6 – 14	No realiza
15 – 24	Realiza

Uso de la chaqueta	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(8 - 2) / 2 = 3$	
2 – 4	2 – 4
5 – 8	5 – 8

Uso del gorro	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(8 - 2) / 2 = 3$	
2 – 4	2 – 4
5 – 8	5 – 8

Higiene de manos	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(52 - 13) / 2 = 19.5 \sim 20$	
13 – 32	No realiza
33 – 52	Realiza

Distanciamiento social	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(12 - 3) / 2 = 4.5 \sim 5$	
3 – 7	No realiza
8 – 12	Realiza

Desinfección de área de trabajo y residuos	
$(V_{\text{máx}} - V_{\text{min}}) / 2 = K$ $(16 - 4) / 2 = 6$	
4 – 9	No realiza
10 – 16	Realiza

ANEXO I. Tablas como anexos

Características	Vendedores	
	N°	%
Sexo		
Masculino	25	42%
Femenino	35	58%
Total	60	100%
Edad		
18 – 25 años	14	23%
26 – 35 años	15	25%
35 <	31	78%
Total	60	100%
Rubro		
Carnes	12	20%
Verduras	21	35%
Frutas	5	8%
Abarrotes	22	37%
Total	60	100%