



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 del
COVID-19 en efectivos policiales que laboran en Lima
y Callao. 2021**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Luz de las Nieves LUJAN TORRES

ASESOR

Dra. Luisa Hortensia RIVAS DÍAZ DE CABRERA

Lima, Perú

2022



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

Lujan L. Medidas de autocuidado para la prevención del COVID-19 en efectivos policiales que laboran en Lima y Callao. 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2022.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Luz de las Nieves Lujan Torres
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72493214
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9773-5860
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Luisa Hortensia Rivas Díaz de Cabrera
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06629916
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3540-8156
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Martha Nicolasa Vera Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06234432
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Rudi Amalia Loli Ponce
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07135002
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Julia María Eugenia Lema Morales
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08862752

Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica.
Grupo de investigación	Salud Inclusiva en Grupos Vulnerables - SIGV
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Callao Institución: Comisaria del Aeropuerto Latitud: -12.026087 Longitud: -77.104523</p> <p>País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos Institución: División de tránsito, transporte y seguridad vial de Lima Norte II Latitud: -11.9641962 Longitud: -77.0679584</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Julio – 2021 – Mayo 2022
URL de disciplinas OCDE	<p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud pública, Salud ambiental https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05 Inmunología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.01.03</p>

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

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

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN 26/07/2022

HORA INICIO : 11:10 Hrs.

HORA TÉRMINO : 12:30 Hrs

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza

MIEMBRO : Dra. Rudi Amalia Loli Ponce

MIEMBRO : Lic. Julia María Eugenia Lema Morales

ASESOR : Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Lujan Torres Luz de las Nieves

CODIGO : 16010407

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-006071-2022-R/UNMSM (14/05/2022)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Medidas de autocuidado para la prevención del COVID-19 en efectivos policiales
que laboran en Lima y Callao. 2021”**

4. RECOMENDACIONES

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://us02web.zoom.us/j/84866267332?pwd=M3lPeXNoMW9GemxzYU5yZXhHUkxWZz09>

ID: 848 6626 7332

Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería





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



5. NOTA OBTENIDA: 17, Diecisiete

6. PÚBLICO ASISTENTE: (Nombre, apellido y DNI)

- Dra. Ángela Roció Cornejo Valdivia (Directora de Escuela) DNI 06708973
- Josselin Falcon Ochoa (Apoyo administrativo) DNI 47340476

7. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza DNI 06234432	Dra. Rudi Amalia Loli Ponce DNI 07135002
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Lic. Julia María Eugenia Lema Morales DNI 08862752	Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz DNI 06629916
MIEMBRO	ASESOR(A)



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú, Decana de América
Facultad de Medicina



Escuela Profesional de Enfermería
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, Dra. Ángela Rocío Cornejo Valdivia que suscribe, hace constar que:

La tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería, titulada:

“Medidas de autocuidado para la prevención del COVID-19 en efectivos policiales que laboran en Lima y Callao. 2021”

Autor: **LUZ DE LAS NIEVES LUJAN TORRES**

Presento solicitud de evaluación de originalidad el 24 de mayo de 2022.

El 25 de mayo de 2022 (UTC-0500) se aplicó el programa informativo de similitudes en el software TURNITIN.

En la configuración del detector se:

- Excluyó textos entrecomillados.
- Excluyó bibliografía.
- Excluyó cadenas menores a 40 palabras.
- Excluyo anexos.

El resultado final de similitudes fue del 8%, según descripción adjunta.

Se incluye reporte automatizado de similitudes encontradas

EL DOCUMENTO ARRIBA SEÑALADO CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE ORIGINALIDAD.

Operador de software la profesora: Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz.

Lima, 25 de Mayo de 2022



Firmado digitalmente por CORNEJO
VALDIVIA DE ESPEJO Angela Rocio
FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 25.05.2022 18:39:48 -05:00

.....
DRA. ÁNGELA ROCÍO CORNEJO VALDIVIA
Directora

RESUMEN

Objetivo: Determinar las medidas de autocuidado para la prevención del COVID – 19 que realizan los efectivos policiales de dos dependencias de Lima y Callao, 2021.

Material y método: El presente trabajo es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 120 efectivos policiales de dos dependencias de Lima y Callao (Comisaría del Aeropuerto y División de Transito Lima Norte II). El instrumento fue un cuestionario previamente validado a través del juicio de cinco expertos, además se aplicó el CVC (Coeficiente de validez de contenido) de Hernández Nieto, teniendo como resultado el valor de 0.8237, interpretado como una validez y concordancia buena.

Resultados: En relación a la dimensión alimentación, higiene y salud mental el 63,30%, 65,10% y 50% realizan totalmente las medidas de autocuidado y en la dimensión actividad física 50% no realizan medidas.

Conclusiones: La mayoría de los efectivos policiales realizan medidas para la prevención del COVID-19. Asimismo, la mayoría de ellos realizan totalmente medidas en las dimensiones alimentación, higiene y salud mental y en relación a la actividad física no realizan.

Palabras claves: Prevención, autocuidado, promoción de la salud, COVID-19, policía.

SUMMARY

Objective: To determine the self-care measures for the prevention of COVID - 19 carried out by the police officers of two dependencies of Lima and Callao, 2021.

Material and method: The present work is of a quantitative type, application level, descriptive and cross-sectional method. The population was made up of 120 police officers and a sample of 104 from two offices in Lima and Callao (Airport Police Station and Lima Norte Transit Division II). The instrument was a questionnaire previously validated through the judgment of five experts, in addition, Hernández Nieto's CVC (Content Validity Coefficient) was applied, resulting in a value of 0.8237, interpreted as good validity and concordance.

Results: In relation to the food, hygiene and mental health dimension, 63.30%, 65.10% and 50% fully carry out self-care measures and in the physical activity dimension 50% do not carry out measures.

Conclusions: Most police officers carry out measures for the prevention of COVID-19. Likewise, most of them fully carry out measures in the dimensions of nutrition, hygiene and mental health and in relation to physical activity they do not carry out.

Keywords: Prevention, self-care, health promotion, COVID-19, police.

DEDICATORIA

A Dios, por guiarme durante estos años de carrera y darme las fuerzas que necesito para seguir adelante y a mi padre que desde el cielo me brinda su protección.

A mi madre Nancy, quien es mi motivación, por su amor, sabiduría, paciencia, ejemplo y apoyo incondicional.

A mis hermanos, cuñadas y sobrinos por sus oraciones, palabras de aliento y consejos.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora, Dra. Luisa Rivas, por su calidad de docente y persona, por sus conocimientos brindados para la culminación de la presente investigación.

A la UNMSM y docentes de la EPE por contribuir en mi formación profesional, por motivarme a seguir esforzándome y convertirse en mi segunda familia.

A las amistades que formé en mi etapa universitaria, por las alegrías, cariño y grata compañía en este camino.

ÍNDICE

Resumen.....	ii	
Summary.....	iii	
Dedicatoria.....	iv	
Agradecimiento.....	v	
I. INTRODUCCIÓN		
1.1 Planteamiento del problema.....	1	
• Determinación del problema		
• Formulación del problema		
1.2. Objetivos.....	4	
1.3 Importancia y alcance de la investigación.....	5	
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA		
2.1. Antecedentes del estudio.....	6	
2.2. Bases teóricas.....	9	
2.3. Definición operacional de términos.....	21	
III. HIPÓTESIS Y VARIABLE		
3.1. Hipótesis.....	22	
3.2 Variables.....	22	
IV. MATERIALES Y MÉTODOS		
4.1 Tipo y método de investigación.....	23	
4.2 Diseño de investigación.....	23	
4.3 Sede de estudio.....	23	
4.4 Población, muestra y muestreo.....	24	
4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24	
4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.....	25	
4.7 Análisis estadístico.....	25	
4.8 Consideraciones éticas.....	26	
V. RESULTADOS		
5.1 Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de los resultados.....	27	
VI. DISCUSIÓN.....		35
VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		

7.1 Conclusiones.....	39
7.2 Recomendaciones.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
ANEXOS.....	50

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema:

El COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus, catalogada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia debido a que se presenta en diversos países con niveles alarmantes de propagación y gravedad ⁽¹⁾, teniendo hasta la fecha más de 519 millones de casos en todo el mundo. ⁽²⁾

Se transmite por vía aérea tras el contacto con un paciente afectado causando infección respiratoria alta y entre las manifestaciones clínicas más usuales se presentan fiebre, dificultad respiratoria, tos seca y cansancio. Las personas con mayor riesgo a contagiarse son aquellas que no aplican las medidas de prevención establecidas y/o que presentan comorbilidades como diabetes, hipertensión arterial, obesidad y asma, en quienes la enfermedad progresa rápidamente pudiendo generar complicaciones neumonía, fallo multiorgánico y finalmente la muerte. ⁽³⁾

El coronavirus es una enfermedad nueva que sigue generando estragos, a la fecha, no existe tratamiento farmacológico claramente establecido y definido, sin embargo, desde el último trimestre del 2020 se viene aplicando vacunas y actualmente es considerada la estrategia más fuerte para combatir la pandemia, además del cumplimiento de las normas vigentes establecidas por las OMS como el lavado de manos, uso de mascarillas y distanciamiento social. ⁽¹⁾ A pesar de ello, las tasas de mortalidad en el mundo aún son muy altas, en España la tasa llega a 10,4%, EE. UU 8,7%, Chile 6,2% y en Perú prevalece el 7,6%. ⁽⁴⁾

Al respecto, un estudio realizado en Bolivia concluyó que para limitar los riesgos del coronavirus es necesario, además de las medidas impuestas por los estados, reforzar el sistema inmunológico a través de buena alimentación y el consumo de alimentos recomendados por la medicina tradicional como el orégano, albahaca y tomillo, infusiones de eucalipto y manzanilla ya que sus compuestos poseen propiedades útiles para el tratamiento de afecciones respiratorias, además de ser antibacterianas y antiinflamatorias. ⁽⁵⁾

Otro estudio en Colombia develó que la mayoría de los habitantes no realizan todas las medidas preventivas y tienen conocimientos errados del COVID-19 y su propagación, lo que aumenta la probabilidad de contagio. ⁽⁶⁾

En Perú, con el fin de reducir el impacto negativo de la prevalencia del coronavirus se emitió el documento nacional “Prevención y atención de personas afectadas por COVID-19” donde se reitera la aplicación obligatoria de las medidas establecidas por la OMS; ⁽⁷⁾ y mediante la directiva sanitaria “Vacunación contra la COVID-19 en la situación de emergencia sanitaria” el gobierno estableció la vacunación voluntaria, previo consentimiento informado, a todos los residentes del territorio peruano ⁽⁸⁾, debido a que contribuye a fortalecer el sistema inmunitario y activar las defensas naturales del organismo para combatir al coronavirus.

Si bien, todas las personas están expuestas a infectarse hay poblaciones con más riesgo a contraer la COVID – 19, como aquellos que en su labor cotidiana tienen mayor contacto con otros grupos humanos, entre ellos, trabajadores de salud (médicos, enfermeras, técnicos, laboratoristas), personal de las fuerzas armadas, policiales y comerciantes mayoristas y minoristas de los mercados en quienes las medidas de prevención se hacen de uso obligatorio.

La Policía Nacional del Perú (PNP), tiene como rol mantener el orden interno, prestar ayuda y protección a la comunidad y garantizar el cumplimiento de las órdenes del Estado. En el contexto de pandemia por COVID – 19 fueron los llamados a participar activamente en las calles para que la población cumpla con las medidas dispuestas a fin de disminuir la morbilidad y mortalidad por esta enfermedad, labor que les genera mayor probabilidad de contagio, debido a que la población tiene diferentes formas de comportamiento social. ⁽⁹⁾

En este marco del cumplimiento de su labor según informe del Ministerio del Interior (MININTER) a principios del año 2021, más de 39,951 efectivos policiales contrajeron la COVID-19 y 525 han fallecido, es decir que el 0,4% de los policías peruanos falleció por la pandemia y casi el 30.7% contrajo el virus. Al respecto, un programa radial de Perú reportó que es la institución pública más golpeada, teniendo más pérdidas humanas que el sector salud. ^(10, 11)

Frente a esta realidad, se requiere que este personal tenga información adecuada y oportuna sobre cómo cuidarse para prevenir la enfermedad, es decir las medidas de autocuidado definidas como la responsabilidad que asume la persona para mantener su vida y salud.⁽¹²⁾ Dorothea Orem y Bordieu señalan que las actividades de autocuidado se aprenden a medida que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y sociedad, así como por la edad, el estado de salud y por la labor que realiza cotidianamente.⁽¹³⁾

En este sentido, a la enfermera como profesional de salud, le compete planificar y ejecutar una serie de actividades preventivo-promocionales, estrategias de intervención dirigidas a las personas especialmente a los grupos más vulnerables como los policías, comerciantes y personal de salud a fin de sensibilizarlos para la aplicación correcta de las medidas de autocuidado necesarias para disminuir la posibilidad de contagio, como la buena alimentación, actividad física, salud mental e higiene, medidas que inciden directamente en la mejora del sistema inmunológico.

Al interactuar con familiares y conocidos efectivos policiales sobre el tema en estudio manifestaron que “les era difícil realizar las medidas de autocuidado sobre todo cuando salían en operativos a la calle, y que quizá por ello habían varias bajas”, y, a fin de tomar mayor información que sustente la decisión de realizar el presente estudio se coordinó y estableció comunicación por vía telefónica con algunos efectivos policiales sobre las medidas de autocuidado que realizan para prevenir el contagio refiriendo: “Nosotros tenemos horarios rotativos, a veces tenemos que dormir en la comisaria”, “cuando estoy de servicio veo a mis colegas que se bajan la mascarilla, dicen que les incomoda”, “en la comisaria nos lavamos las manos pero no tan seguido”, “cuando vamos al comedor nos juntamos tres colegas en una mesa pequeña”, “creo que andamos estresados, antes solíamos conversar y reírnos más a menudo”, “veo que mi colegas han perdido la paciencia”, “me han dicho que es bueno comer hígado, sangrecita y muchas verduras para que mi sistema inmunológico este fuerte pero a mí me gusta las frituras, veo que subí de peso”, algunos dicen que es bueno tomar jarabes que tengan ajo, cebolla, kion, eucalipto, miel, polen y limón”.

Por lo antes expuesto, surgen las siguientes interrogantes: ¿Cuánto conoce el policía sobre la prevención del COVID-19? ¿Saben las formas de propagación del COVID-19? ¿Conocen los riesgos de no realizar las medidas adecuadas para la prevención? ¿Qué medidas preventivas conocen? ¿Qué medidas preventivas realizan para prevenir el contagio? ¿Qué alimentos consumen para la prevención del COVID – 19? ¿Consideran que la actividad física es necesaria para prevenir el contagio por COVID-19? ¿Qué medidas de higiene respiratoria realizan frente al COVID-19? ¿Qué alimentos de la medicina tradicional consumen para la prevención del COVID – 19? ¿Quién les brindó la información? ¿Cómo cuidan su salud mental?

De la problematización anterior se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para la prevención del COVID – 19 que realizan los efectivos policiales de dos dependencias de Lima y Callao, 2021?

1.2 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general:

Determinar las medidas de autocuidado para la prevención del COVID – 19 que realizan los efectivos policiales de dos dependencias de Lima y Callao, 2021.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión alimentación que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID-19.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión higiene que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión salud mental que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19.

1.3 IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El COVID – 19 es una enfermedad nueva clasificada como una pandemia que se transmite de persona a persona tras el contacto con un paciente infectado y daña principalmente el sistema respiratorio causando neumonía y llevando muchas veces a la muerte. Además del lavado de manos, distanciamiento físico e higiene respiratoria recomendada por la OMS, diversas instituciones e investigaciones ^(1,26,35) refieren que la alimentación saludable, actividad física y salud mental podrían ayudar a disminuir el riesgo de contagio a través de una inmunidad mejorada.

Al respecto, las personas con elevado riesgo a infectarse por COVID – 19 son las que tienen mayor frecuencia de contacto con otras personas, tales como en el sector salud, Fuerzas Armadas y Policiales, quienes conforman la primera línea de defensa ante el avance del coronavirus. Por lo que ellos deben tener el conocimiento necesario para poder realizarlo y limitar el contagio.

La profesional de enfermería como parte de su quehacer diario debe cumplir funciones preventivo-promocionales, el cual constituye una parte esencial en los sistemas de atención integral, considerando factores biológicos, psicológicos y socioculturales. La enfermera mediante la sensibilización de la importancia del autocuidado logrará que el individuo tome consciencia de sus actos, logrando un bienestar total.

Los resultados de la presente investigación proporcionarán evidencia científica a las autoridades de la Policía Nacional del Perú para promover estrategias que ayuden al cuidado de la salud integral de sus efectivos policiales en el entorno COVID – 19 y a las enfermeras promover la promoción de la salud en el ámbito intra y extramural mediante el establecimiento de programas de sensibilización para el autocuidado y mejora de la calidad de vida.

Actualmente, son escasos los trabajos de investigación que tienen como unidad de análisis a los policías, aún más en aspectos de salud.

CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Internacionales:

Rojas, J., et al., en México, año 2021 publicaron un artículo de investigación titulado “Burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías durante la contingencia sanitaria por COVID-19”, estudio de tipo descriptivo en 27 policías del estado de Puebla, tuvo como instrumento el cuestionario. Resultados: Un 37% presenta agotamiento emocional y el 63% indicó malestar psicológico moderado. Entre las conclusiones los autores manifiestan:

“Existe prevalencia alta del síndrome de burnout y presencia moderada de malestar psicológico. Además, estos hallazgos difieren con el nivel alto de satisfacción con la vida percibido en este estudio. Se identificaron algunas asociaciones parciales entre las variables incluidas.”⁽¹⁴⁾

García J., Libreros J., y Ojeda A., llevaron a cabo un estudio en Colombia, año 2021, titulado “Percepción sobre alimentación, salud y autocuidado del personal activo de la policía nacional de Bucaramanga” de tipo descriptivo en 80 efectivos policiales, utilizó como técnica la encuesta. Resultados: El 61% de los policías no dedican tiempo a la actividad física y el 37% solo se alimenta dos veces al día. Entre las conclusiones los autores refieren:

“Se necesita el apoyo de nutricionistas en la institución policial con el fin de incluir un plan nutricional. También se requiere programar capacitaciones sobre temas de salud acerca de los hábitos saludables y promover el ejercicio físico evitando el sedentarismo.”⁽¹⁵⁾

Alvarado N., et al., realizaron un estudio en el año 2020 titulado “COVID – 19 y la actuación de las agencias policiales de América Latina y el Caribe” con el objetivo de analizar cómo la crisis del COVID-19 está generando cambios en el trabajo policial. Se utilizó una encuesta estandarizada a 13 agencias policiales. Resultados: El 72% de los policías de la región se han preparado y tomado protocolos de bioseguridad. Entre las conclusiones los autores tienen lo siguiente:

“Los policías de América Latina y el Caribe afrontan la crisis del COVID-19 con un desafío mayor que otras regiones por tener niveles altos de criminalidad, ante ello requieren equipamientos, capacitación y protocolos claros para protegerse del contagio.”⁽¹⁶⁾

Fagoaga W., en El Salvador, año 2017 realizó un estudio titulado “Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en el personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador”, de tipo descriptivo en 300 miembros de la corporación policial, utilizó como instrumento el cuestionario. Los resultados más importantes evidencian que el 40.7% se encuentran en el primer nivel de obesidad, 33.3% con sobrepeso, 15% presentó obesidad mórbida. Entre las conclusiones los autores tienen lo siguiente:

“La alimentación y autocuidado en el personal de la Policía tiene importantes déficits de atención. Además, la situación de salud mental y estrés resulta preocupante en los efectivos policiales ya que algunos presentaron hasta ideas suicidas.”⁽¹⁷⁾

Nacionales:

Caycho T., et al., año 2020, realizaron una investigación titulada “COVID – 19 y salud mental en policías peruanos” donde se evaluó síntomas de depresión, ansiedad generalizada y miedo a la COVID – 19 en 120 policías de Lima que laboran activamente. Se utilizó una encuesta, el muestreo fue por conveniencia tipo bola de nieve. Resultados: el 19,6% de policías presentaron síntomas de depresión y ansiedad generalizada. Además, el 43% tuvo mucho miedo de perder la vida por el COVID – 19. Entre las conclusiones se menciona:

“La presencia de manifestaciones de síntomas deterioran la salud mental de los efectivos policiales. Los hallazgos sugieren que los efectivos policiales tienen bajos niveles de reacciones somáticas del miedo y altos niveles de reacciones emocionales del miedo.”⁽¹⁸⁾

Ávila R., en Perú, año 2019 realizó un estudio sobre “Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo”, de tipo descriptivo correlacional en 120 efectivos del escuadrón, utilizó como instrumento el cuestionario, entre los resultados más importantes se encontró que el 53% tienen

sobrepeso, 29% presentan obesidad tipo I y 17% tiene un estado normal. Entre las conclusiones la autora tiene lo siguiente:

“Los efectivos policiales que tienen estilos de vida regular tienen sobrepeso, con respecto al consumo de sustancias nocivas se determinó que el alcohol es prioritario en esta población, además, se observó que la mayoría no asiste a sus controles médicos.”⁽¹⁹⁾

Cruzado K., et al., en Perú, año 2014 realizaron un estudio titulado “Nivel de información y autocuidado del policía adulto maduro con hipertensión arterial. Comisarías del distrito de Trujillo”, de tipo cuantitativo, correlacional y de corte transversal en 55 policías adultos maduros con hipertensión arterial, se utilizó como instrumento el cuestionario, entre los resultados más importantes se determinó que el 62% de los policías estudiados presentan un nivel de información bueno y 38% información regular. Según el autocuidado el 54.5% presenta un nivel alto y 45.5% nivel regular. Entre las conclusiones los autores tienen lo siguiente:

“El mayor porcentaje de policías adultos maduros con hipertensión arterial estudiados presentaron un nivel de información bueno. No existe relación significativa entre el nivel de información y el nivel de autocuidado, es un factor que no condiciona”.⁽²⁰⁾

Estos trabajos revisados contribuyeron en la presente investigación en cuanto a metodología, selección de la población y tipo de instrumento. Prioritariamente utilizaron el cuestionario para medir las variables, similares a la de este estudio. Además, estas investigaciones muestran la importancia de seguir indagando sobre las medidas que aplican los efectivos policiales para conservar su salud en su entorno laboral, en especial las acciones que realizan en el contexto de pandemia por COVID-19.

2.2 BASES TEÓRICAS

A. Generalidades sobre el COVID-19

DEFINICIÓN:

El SARS-CoV-2 es el nuevo coronavirus descubierto a finales del año 2019. Este microorganismo provoca neumonía y el cuadro clínico fue denominado COVID – 19 (Coronavirus Disease 2019). La transmisión del SARS-CoV-2 ocurre por inhalación y/o contacto de las mucosas con gotas que contengan el virus. La infección tiene un promedio de incubación de 5 a 6 días, con un rango de 1 a 14 días. ⁽²¹⁾

Asimismo, la OMS enfatiza que la fiebre, tos y fatiga son los síntomas más usuales. Otras investigaciones informan que las náuseas, vómitos y diarrea son menos frecuentes junto con la odinofagia, anosmia, ageusia y conjuntivitis. ⁽¹⁾

EPIDEMIOLOGÍA:

La fácil transmisibilidad del COVID – 19 se debe a que el SARS – CoV-2 se desprende rápidamente en el tracto respiratorio superior. Diversos estudios mencionan que del total de la población infectada un 80% cursará la enfermedad con síntomas leves, 15% de forma moderada y 5% puede llegar a neumonía, SDRA, sepsis y muerte. ⁽²¹⁾ Además, a la fecha MINSA reportó un total de 3,571,516 casos sintomáticos positivos y 213,013 defunciones confirmadas por COVID-19. Lima metropolitana cuenta con un total de 1,501,612 casos, seguido por Arequipa con un 215,349 infectados. ⁽²²⁾

FISIOPATOLOGÍA:

La fisiopatología del SARS-CoV-2 inicia en la cavidad nasal y faringe siguiendo su curso en la vía aérea inferior. Además de los síntomas no respiratorios se ha observado en los pacientes infectados injuria hepática, cardíaca y falla renal, creando complicaciones multiorgánicas. Esto se debe a que el coronavirus, al momento de ingresar al cuerpo, se une a los receptores de la Enzima Convertidora de Angiotensina II (ECA II) de los neumocitos tipo II, esta enzima está presente en la mucosa nasal, bronquios, pulmones, corazón, esófago, riñón, estómago e intestino, por lo tanto, estos órganos se ven vulnerables al SARS-CoV-2. ⁽²¹⁾

DIAGNÓSTICO:

Para diagnosticar el COVID-19 en el Perú se utilizan tres pruebas principales; la prueba molecular, antigénica y serológica o rápida. La prueba molecular detecta el material genético del virus usando la técnica “reacción en cadena de la polimerasa” (PCR) en las secreciones respiratorias de una persona, esto se consigue mediante la introducción de un hisopo nasal largo en un orificio de la nariz y luego se obtiene un exudado orofaríngeo. Esta prueba determina la existencia del virus en el momento de la obtención de la muestra. ⁽²³⁾

La prueba antigénica detecta la presencia del virus en los primeros 7 días de la enfermedad mediante la identificación de las proteínas que se encuentran en la parte externa. La muestra se consigue mediante un hisopado nasofaríngeo. La prueba serológica o también llamada prueba rápida detecta los anticuerpos generados para atacar al virus, entre ellos; la inmunoglobulina M (IgM) y la inmunoglobulina G (IgG). ⁽²³⁾

GRUPOS DE RIESGO:

Entre los factores y grupos de riesgo se determinó en diversos estudios que para el desarrollo de un cuadro severo son la edad avanzada (65 años o más), hipertensión, LDH elevado y obesidad. Además, investigaciones revelaron que el sexo predominante en los índices de mortalidad es el masculino, especial aquellos con antecedentes de tabaquismo, enfermedad cardíaca y EPOC. ⁽²¹⁾

B. Aspectos teóricos conceptuales sobre el autocuidado base para la prevención del COVID-19

En el contexto de COVID – 19 el autocuidado se convierte en la mejor arma para prevenir la infección, es por ello que las personas deben desarrollar habilidades de higiene, alimentación, actividad física y salud mental y así mantener el bienestar en momentos de emergencia. Un autocuidado seguro, basado en evidencia científica, permitirá que la persona pueda asumir con responsabilidad acciones sobre su propia salud.

El autocuidado es una función reguladora que realiza cada persona a través de diversas actividades que los individuos inician y realizan por sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar con el objetivo de mantener su estado de salud, por ello, debe aplicarse de forma deliberada y continua en relación con las necesidades de cada individuo en todas sus etapas de vida. ⁽¹²⁾

En este sentido, Orem comprende al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante que tiene la suficiencia de poder reflexionar por sí mismo y su medio para comunicarse y realizar acciones beneficiosas para su salud. Define a enfermería como el servicio humano que se presta a la persona para que ella mantenga su salud o realice medidas de autocuidado. El medio es entendido como los factores físicos, biológicos y sociales que influyen en el individuo. ⁽¹²⁾

Dorotea Orem, estableció la teoría del déficit del autocuidado como un modelo compuesto por tres subteorías: la teoría del autocuidado, la del déficit de autocuidado y la de sistemas. En la presente investigación se tomó como referencia a la teoría de los sistemas de Enfermería, subdividida en sistema parcialmente compensador, totalmente compensador y de apoyo educativo. ⁽¹²⁾

Este último sistema hace referencia cuando la persona necesita orientación y enseñanza para lograr el autocuidado, atribuyéndose especial importancia a la capacidad de autorregulación del comportamiento del individuo en este proceso, dado que es él quien decide y elige estilos de vida responsables tanto en la prevención de enfermedades como en la promoción de la salud.

La enfermería se considera una profesión de ayuda, presenta un cuerpo de conocimientos abstractos formado por una serie de teorías y modelos conceptuales que abordan los conceptos metaparadigmáticos, que constituyen el núcleo del pensamiento enfermero, el cual es enriquecido a través de la investigación; en este sentido a la enfermera como profesional de la salud le compete proporcionar el conocimiento, la información necesaria a toda población, especialmente a los más vulnerables, a fin de que puedan tomar decisiones apropiadas en bien de su salud por tanto en la prevención de enfermedades. ⁽¹²⁾

Dimensiones del autocuidado para la prevención del COVID-19

Dimensión alimentación:

La alimentación es un factor importante en la vida humana, representa más allá de todo, el momento donde se ingieren las sustancias que el cuerpo necesita para poder realizar las tareas propias de la actividad humana.

La OMS enfatiza que mantener una alimentación saludable durante la pandemia de COVID – 19 es muy importante ya que lo ingerido ayuda al organismo a prevenir infecciones. Si bien es cierto que ningún alimento puede prevenir ni curar esta nueva enfermedad, tener hábitos de alimentación saludable mantendrá el buen funcionamiento del sistema inmunitario, además reducirá la probabilidad de otros problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. ⁽²⁴⁾

La OMS presentó consejos para llevar una alimentación saludable, entre ellos:

- Consumir alimentos variados.
- Consumo moderado de grasas y aceites
- Consumir preferentemente carne blanca.
- Tomar leche y productos lácteos desnatados
- Hervir los alimentos en lugar de freírlos.
- Limitar el consumo de azúcar
- Mantener niveles de hidratación
- Tomar aproximadamente dos litros de agua al día.

Además, la International Society for Immunonutrition (ISIN) junto con el Comité Internacional para la elaboración de Consensos y estandarización en Nutriología (CIENUT) realizaron un documento sobre el manejo nutricional del COVID – 19, donde enfatizan el papel inmunoestimulante de los macros y micros nutrientes. ⁽²⁵⁾

El sistema inmunitario tiene como función conservar la integridad de la persona eliminando agentes infecciosos mediante las respuestas innata y adaptativa. En relación con ello, la adecuada alimentación favorece de manera significativa el aumento de las defensas de las personas frente al contagio y recuperación por COVID – 19. ⁽²⁵⁾

Por ello, el hierro, zinc y cobre cumplen la función de regular la respuesta innata ante una intrusión patógena, mientras que el déficit de selenio ocasiona una mayor patogenicidad del virus, producto de la poca respuesta del sistema antioxidante. ⁽²⁶⁾

- Hierro: Favorece la diferenciación, crecimiento celular y participa en la regulación y producción de las citoquinas. Los alimentos como los mariscos, frutos secos y verduras de hoja verde contienen gran cantidad de este mineral.
- Zinc: Participa en la cantidad y rol de los macrófagos, principalmente en la función fagocítica. Su deficiencia conduce a la disminución de la actividad de las células natural killer (NK). La carne de cerdo, pollo, pavo y res, huevos y queso contienen zinc.
- Cobre: Tiene un papel significativo en la respuesta inflamatoria, una adecuada ingesta estimula la función de los linfocitos T helper. Una dieta baja en cobre favorece las infecciones respiratorias. El cobre está presente en las legumbres, cereales integrales, frutos secos y vísceras.
- Selenio: Mineral que contribuye en la inmunidad innata y adquirida, su baja cantidad afecta la producción de anticuerpos y propicia mutaciones virales con mayor patogenicidad. Los pescados y mariscos, cereales integrales y productos lácteos contienen altas cantidades de selenio.

También las vitaminas participan como coenzimas en diversas reacciones orgánicas y protectoras de las mucosas, entre ellas las vitaminas A, D, E, C, B6, B9 y B12. ⁽²⁵⁾

- B6, ácido fólico, B12: Participan en la respuesta inmune relacionada con la actividad de las células natural killer (NK). Son inmunomoduladores de la inmunidad celular. La B6 y B12 se encuentran en cereales integrales, ajo, pescado, carne de cerdo, leche y brócoli.
- Vitamina C: Estimula las funciones leucocitarias y participan en las actividades antimicrobianas y de células NK. Favorece la disminución de la duración y severidad del resfriado común. Las frutas cítricas, pimientos rojos, brócoli y tomate contienen vitamina C.

- Vitamina A: Ayuda a estimular la respuesta de los anticuerpos humorales y celulares. Su deficiencia potencia las condiciones inflamatorias existentes. Los productos lácteos, vegetales como zanahoria, brócoli, cebolla, col, espinacas y alimentos de origen animal contienen vitamina A.
- Vitamina E: Mejora la respuesta inmune y aumenta la proliferación de las células T. La vitamina E se encuentra en los frutos secos y hortalizas de hoja verde.
- Vitamina D: Aumenta la diferenciación de monocitos a macrófagos y mejora la inmunidad innata. Su déficit condiciona a una mayor probabilidad de padecer infecciones relacionado a una alteración de la inmunidad innata. Los pescados, lácteos, yema del huevo y palta son fuentes de vitamina D.

Además, diversos artículos revelaron nuevas recomendaciones nutricionales para el personal de salud y personal que presta servicios esenciales a la comunidad con alto riesgo de infección por la COVID-19. Debido al contacto permanente con otros grupos humanos, largos turnos laborales, reducido descanso, elevado nivel de estrés y pobre calidad en la alimentación se hace necesario dar pautas sobre una ingesta apropiada de micronutrientes y otros compuestos bioactivos para la respuesta óptima del sistema inmune. Se evidenció que la ingesta de alimentos que contengan vitamina C, D y zinc previene infecciones respiratorias en adultos, al igual que el consumo de 5 porciones al día de frutas, vegetales, hortalizas y una adecuada hidratación. ^(26, 27)

Dimensión actividad física:

La OMS define a la actividad física como “*cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos donde se da un gasto de energía*”. Además, señala que la actividad física relacionada a labores usuales es un componente significativo en la regulación de las necesidades dietéticas de la población de adultos de diferentes medios. ⁽²⁸⁾

La actividad física es una de las herramientas más poderosas para mantener la salud, mejora numerosos sistemas fisiológicos, favorece a prevenir y/o tratar condiciones físicas y mentales. Dentro del contexto COVID-19, la actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de infección, ello se debe a que los músculos generan

compuestos que mejoran el trabajo del sistema inmunitario y reducción de la inflamación. Al realizar actividad física aeróbica de intensidad leve-moderada como caminar o trotar favorece la inmunomodulación positiva, a diferencia del ejercicio vigoroso extremo, que reduce temporalmente la función inmune. ^(29,31)

Al respecto, diversos estudios revelaron que la inactividad física altera el medio hormonal basal, afectando la respuesta inmunitaria, tanto innato como adaptativo. El sobrepeso y obesidad, además de aumentar la probabilidad de riesgo de infección, se relaciona con cuadros clínicos severos, complicaciones, aparición de cepas virales más virulentas, prolongación de diseminación del virus y aumento de la tasa de mortalidad. Ello se fundamenta en que los sujetos con estas condiciones físicas tienen concentraciones altas de leptina, citoquinas (elementos proinflamatorios) y más bajas de adiponectina (adipoquina antiinflamatoria). Este medio hormonal desfavorable lleva a una desregulación de la respuesta inmune provocando una activación reducida de los macrófagos y poca respuesta de las células B y T, teniendo como resultado una mayor susceptibilidad y un retraso en la resolución de la infección viral. ^(29, 32, 33)

En este sentido, se recomienda cumplir con 150 minutos semanales (30 minutos diarios) de actividad física aeróbica leve-moderada debido a que ello dará efectos positivos inmediatos sobre el correcto funcionamiento inmune y salud mental. Cabe señalar que la respuesta del cuerpo al estrés, producto de la pandemia, genera desequilibrios entre el cortisol y diversas hormonas que afectan negativamente la respuesta del sistema inmunitario e inflamación. ⁽²⁹⁾

Dentro de las actividades aeróbicas de intensidad leve-moderado se recomienda lo siguiente:

- Bailar o caminar.
- Realizar juegos activos con la familia.
- Yoga, taichi
- Ciclismo
- Correr o trotar a ritmo moderado
- Natación, entre otros.

Dimensión higiene:

El SARS-CoV-2 se transmite por contacto, ya sea respiratorio o con superficies contaminadas por lo que la higiene de manos, uso de mascarilla, entre otros, son elementos fundamentales en el control y prevención de las infecciones. ⁽²¹⁾

Higiene de manos con agua y jabón: El lavado de manos solo con agua es insuficiente debido a que el virus suele adherirse a los ácidos grasos de la mano, por lo que el “mecanismo de arrastre” del agua no es seguro ni efectivo. Es importante utilizar una solución jabonosa ya que el agua concluye de eliminar el resto de los fragmentos virales. Para que este proceso sea correcto se requiere que el lavado dure mínimo 20 segundos. ⁽²¹⁾

Higiene de manos con alcohol: Es necesario que este compuesto tenga una concentración mayor al 70% para poder asemejarse al efecto que da el lavado con agua y jabón. Se debe tener en consideración que la humedad, transpiración o suciedad puede bajar la efectividad de este antiséptico. ^(1, 21)

Higiene Respiratoria: El uso de las mascarillas quirúrgicas y “respiradores con filtro de partículas” es la medida más importante de protección para limitar el riesgo a contraer o transmitir infecciones. Conforme se va desarrollando la pandemia aparecieron una variedad de modelos y cada uno brinda diferentes niveles de protección. ^(1, 21)

Tanto las mascarillas como los respiradores están diseñadas para diferentes propósitos. Según la literatura las mascarillas quirúrgicas están hechas para reducir las partículas que una persona exhala al exterior, también pueden ser utilizadas en zonas de baja aglomeración o lugares abiertos. Por otra parte, los respiradores protegen al individuo de inhalar partículas altamente contagiosas. ^(1, 21)

- **Mascarilla Quirúrgica:** Este tipo de mascarillas impiden la concentración de microorganismos en lugares con poca ventilación o gran aglomeración. Debido a su diseño no están destinadas a proteger a la persona de la inhalación de partículas pequeñas, por lo tanto, actualmente se recomienda el uso de doble mascarilla, de preferencia una mascarilla quirúrgica y encima una de tela, junto

con otras medidas de prevención como la distancia física a un metro y medio de distancia. ^(1, 8, 21)

- **Respirador con filtro de partículas (KN95, N95):** Debido a su alta eficacia se utiliza en lugares con alto nivel de contagio. Los respiradores favorecen el correcto sellado nariz-mentón por el material y diseño especial. Este equipo de protección personal ayuda a limitar el contagio ante aerosoles con alto contenido viral. ^(1, 21)

Desinfección del arma y uniforme: Una de las medidas de precaución para disminuir la probabilidad de contagio por COVID – 19 es la desinfección del arma y uniforme. La desinfección del arma es importante debido a que el coronavirus puede sobrevivir en superficies inanimadas como el metal, cristal o plástico hasta 9 días. ⁽³⁴⁾

La forma más conocida de eliminar el virus es con soluciones hidroalcohólicas o con agua y jabón. El etanol, isopropanol o alcohol, siempre que esté en una concentración de al menos el 70%, genera una deshidratación de las membranas exteriores del virus, lo que favorece su destrucción. Por lo tanto, se debe utilizar una solución jabonosa a base de jabón neutro. Esta sustancia se emplea tanto para limpiar como desinfectar el arma. Además, se puede aplicar el alcohol al 70% o superior y en ambos casos se deja secar al aire libre. ⁽³⁴⁾

Asimismo, la Policía Nacional del Perú (PNP) aprobó el documento “Procedimiento para la limpieza y desinfección de unidades policiales, medios de policía y lavado de manos obligatorio para prevenir el contagio del COVID-19” donde establece el procedimiento para desinfectar el uniforme del efectivo policial, señalando que la desinfección del uniforme se debe realizar con amonio cuaternario de 5ta generación al 10% debido a su amplio espectro bactericida, fungicida y viricida. Se aplica el líquido desinfectante a las prendas antes, durante y después del servicio policial. ⁽³⁵⁾

Dimensión salud Mental:

Durante la pandemia la salud mental se ha visto afectada, causando respuestas emocionales de temor, incertidumbre extrema, y ello podría convertirse en insomnio, ira, consumo de sustancias nocivas y trastornos de estrés postraumático, ansiedad y depresión. Por ello es necesario cuidarla al igual que la salud física, sin embargo, los

esfuerzos que se han realizado no son suficientes para prevenir todas las reacciones antes mencionadas. ⁽³⁷⁾

Al respecto, la OMS la define como un *“estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*. ⁽³⁶⁾

Además, la literatura refiere que los niveles de estrés, ansiedad y depresión, producto de la pandemia, influye negativamente en el sistema inmune, esto se debe que, al presentar alteraciones en la salud mental, el funcionamiento de los linfocitos T, células natural Killer y CD4 disminuye, afectando la adecuada respuesta inmunitaria y aumentando la probabilidad de contagio. ^(33, 54)

Por ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) publicó la guía “Habilidades Psicosociales Básicas” dirigida al personal de primera línea frente al COVID – 19, en la que se menciona que las habilidades básicas de apoyo psicosocial son el núcleo de cualquier intervención de salud mental y apoyo psicosocial, especificando algunas sugerencias para manejar el estrés diario: ⁽³⁸⁾

- Mantenerse actualizado con información sobre la COVID-19 y seguir las medidas de seguridad para prevenir el contagio. “Descansar” de la cobertura mediática sobre COVID-19 cuando sea necesario
- Comer bien, dormir lo suficiente y realizar ejercicio físico todos los días.
- Realizar actividades que disfrute, por ejemplo, hablar con amigos, leer libros, realizar arte o manualidades.
- Tomarse en el día al menos cinco minutos para hablar con las personas que estima; familiares, amigos o personas de confianza.
- Reducir el consumo de alcohol u otras sustancias nocivas, debido a que, si bien brinda una sensación de bienestar por un momento, a largo plazo puede generar ansiedad, insomnio y depresión.
- Realizar actividades de relajación como; respiración lenta, bailar, rezar y relajación muscular progresiva.

C. La policía en el contexto COVID-19

La Policía Nacional del Perú (PNP) es la institución encargada de “*garantizar el orden interno, el libre ejercicio de los derechos fundamentales de las personas y el normal desarrollo de las actividades ciudadanas*”.⁽⁴¹⁾ Sus miembros personifican la ley, orden y seguridad en todo el territorio peruano y tienen la función de intervenir en asuntos que se conciernen con el cumplimiento de sus ocupaciones. La finalidad fundamental de la PNP es “*garantizar, mantener, restablecer el orden interno, prestar protección y ayuda a las personas y comunidad*”. Además, asegura el cumplimiento de las leyes y la seguridad de la población.⁽³⁹⁾

Son funciones de la Policía Nacional del Perú:⁽³⁹⁾

- Garantizar la seguridad ciudadana. Capacita en esta materia a las entidades vecinales organizadas.
- Asegurar y vigilar la circulación de vehículos y peatones en la vía pública y en las carreteras.
- Vigilar las fronteras y el acatamiento de las disposiciones legales sobre control migratorio.
- Ejercer la identificación de las personas con fines policiales.

En el escenario de inseguridad ocasionado por amenazas de naturaleza no militar, el Estado Peruano ha dispuesto de la Policía Nacional del Perú (PNP) como parte de las estrategias de solución para disminuir los contagios, además de implementar estrategias sanitarias como el distanciamiento social obligatorio mediante la disposición de una cuarentena nacional.⁽⁷⁾

Las funciones encomendadas a los policías los ha convertido en un grupo de riesgo debido al contacto con otros grupos humanos. La naturaleza de su trabajo los posiciona frente a situaciones de crisis y emergencias lo cual los pone en mayor susceptibilidad a contagiarse por el Sars-CoV-2. Estas funciones que deben cumplirlas por ser parte de su deber también ocasiona que no solo se encuentren en riesgo como personas, sino que además incluye a sus familiares ya que generalmente regresan a sus hogares después de los operativos y a pesar de poder mantener las normas o cuidados establecidos coloca en riesgo prioritario de contagio a los miembros de las mismas.

Las familias de agentes policiales que son llamados a presentarse para cumplir con su labor en las calles pueden sentir miedo y angustia de que su profesión los exponga al virus. Las familias también pueden sentirse angustiadas porque sus agentes policiales estén lejos de casa durante períodos prolongados. Por ello es necesario que tengan un buen sistema de comunicación e información para mitigar estos temores y asegurar que los agentes policiales tengan un fuerte sistema de protección al regresar a casa. Es necesario compartir los pasos preventivos y protocolos de seguridad que se están tomando para asegurar la salud y el bienestar de los agentes policiales y sus familias, incluyendo información sobre asistencia médica, salud mental y/o programas de ayuda al empleado. ⁽⁴⁰⁾

D. Rol de la enfermera en la promoción de la salud y la prevención del COVID-19.

En el contexto de pandemia el personal de Enfermería conforma la primera línea para combatir la propagación del nuevo coronavirus. Principalmente el centro de batalla se encuentra en el ámbito hospitalario pero esta crisis sanitaria ha demostrado al mundo que la mejor forma de cortar la cadena de transmisión es reforzando el primer nivel de atención. ⁽⁴¹⁾

El rol de la enfermera en la prevención del COVID – 19 se centra en realizar acciones de promoción de la salud, promoviendo conductas y estilos de vida saludables en la persona, familia y comunidad con la finalidad de disminuir los factores de riesgo a contagiarse por coronavirus.

Además, la enfermera desarrolla un papel de enlace entre la comunidad y los servicios de salud, brinda indicaciones preventivas, asesoramiento, educación y orientación a la persona y familia sobre la importancia del distanciamiento social, higiene respiratoria, lavado de manos y reconocimiento oportuno de los síntomas.

En el ámbito de la salud ocupacional la enfermera cumple el rol de fomentar hábitos saludables y medidas de prevención y así sensibilizar a los profesionales que no pertenecen al sector salud como los efectivos policiales sobre la importancia del autocuidado.

La labor que cumple la enfermera en el primer nivel de atención es de suma importancia ya que mediante la promoción y prevención de la salud influye directamente en desacelerar las enfermedades crónicas no transmisibles y en el contexto COVID – 19 prevenir el contagio o disminuir la probabilidad de desarrollar un cuadro clínico severo de la enfermedad.

Otro rol que cumple el profesional de enfermería es la promoción y prevención en la salud mental, aún más en el contexto COVID-19, donde el fortalecimiento de las capacidades ante situaciones estresantes se vuelve necesarias para no llegar a la ansiedad o depresión. La salud mental no solo involucra el nivel personal, es fundamental que la enfermera trabaje además a nivel familiar y comunitario y desarrollar estrategias de comunicación social, entretenimiento saludable y fomento de la actividad física. ⁽⁴¹⁾

2.3 Definición operacional de términos

Medidas de autocuidado: Acciones que refiere realizar el policía para la prevención del COVID – 19 en las dimensiones alimentación, actividad física, higiene y salud mental.

Dimensión alimentación: Actividades relacionadas al consumo de alimentos y cuidados que refiere realizar el efectivo policial para la prevención del COVID – 19.

Dimensión actividad física: Ejercicios que refiere realizar el efectivo policial para la prevención del COVID – 19, entre ellos el tipo y la intensidad.

Dimensión higiene: Actividades que refiere realizar el policía para la prevención del COVID – 19 con relación al lavado de manos, uso de alcohol gel, mascarilla y desinfección del arma y uniforme.

Dimensión salud mental: Actividades que refiere realizar el policía para la prevención del COVID – 19 para la disminución del estrés, miedo y así mantener un buen estado de ánimo.

Efectivo policial: Persona de sexo masculino o femenino que labora en una comisaría del Callao y Lima.

CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLE

3.1 Hipótesis:

No aplica debido a que es una variable descriptiva y no existe variable independiente o dependiente, no se establece causa y efecto. ⁽⁴²⁾

3.2 Variables:

Variable cualitativa: Medidas de autocuidado que realiza el efectivo policial para la prevención del COVID – 19.

CAPÍTULO IV: MATERIAL Y MÉTODOS

4.1 TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

El presente trabajo es de tipo cuantitativo ya que la variable es susceptible a la cuantificación, de diseño descriptivo debido a que se centra en la enumeración y categorización de datos y características que sirvan como base para exponer los puntos más relevantes de un fenómeno o situación determinada, de corte transversal debido a que los datos fueron obtenidos en un determinado tiempo y espacio, de nivel aplicativo puesto que permitirá aportar medidas de autocuidado en la población de estudio en el contexto COVID – 19. ⁽⁴²⁾

4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El diseño de investigación es no experimental debido a que no se manipulan las variables. ⁽⁴²⁾

4.3 SEDE DE ESTUDIO:

El presente trabajo se realizó en la Comisaría del Aeropuerto ubicada en la Av. Elmer Faucett S/N - Callao. El total de policías que laboran en esta comisaría es de 65 pero actualmente están presentes 55 efectivos debido que los demás cumplen aislamiento por contagio de COVID – 19, de los cuales 5 policías trabajan en el área administrativa y 50 efectivos que involucra el contacto con otros grupos humanos. Los turnos que realizan los efectivos policiales son rotativos, ellos trabajan en la modalidad de 1x1. Un día laboran 22 policías y al siguiente 23. La Comisaría del Aeropuerto cuenta con un comedor con capacidad de 30 personas, área de descanso con 16 camarotes, gimnasio y loza deportiva.

Además, también se realizó en otra dependencia policial llamada División de tránsito, transporte y seguridad vial de Lima Norte II ubicada en Calle Los Silicios 5534 – Los Olivos. El total de policías que laboran en este lugar es de 100, de los cuales 30 trabajan en el área administrativa y 70 realizan patrullaje. Estos policías se dividen en dos grupos y se turnan en los siguientes horarios: De 6am a 2pm y de 2pm a 10pm. La

división policial cuenta con un comedor, loza deportiva y área de descanso con 20 camarotes.

4.4 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO:

La población de estudio estuvo conformada por 50 efectivos policiales que laboran en la Comisaría del Aeropuerto y 70 en la División de tránsito, transporte y seguridad vial Lima Norte II, teniendo un total de 120 efectivos policiales.

En razón de que se trabajó con toda la población no se tomó en cuenta la muestra.

4.4.1 Criterios de inclusión:

- Que acepten participar en la investigación firmando el consentimiento informado.
- De ambos sexos y todas las edades.
- Que laboren activamente, es decir que realicen trabajo en las calles, en operativos y no trabajo administrativo.

4.4.2 Criterios de exclusión:

- Estén cumpliendo aislamiento obligatorio por contagio de COVID – 19.
- Trabajen en el área administrativa.

4.4.3 Criterios de eliminación:

- Policías que el día de la aplicación del instrumento para recojo de datos fueron derivados a otras unidades.

4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizó es la encuesta y el instrumento un cuestionario que tuvo como objetivo determinar las medidas de autocuidado que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19 en las dos dependencias policiales del estudio.

El instrumento consta de cuatro partes; introducción, instrucciones, datos generales y contenido. Para obtener la validez, el instrumento fue sometido a juicio de expertos conformado por cinco profesionales expertos en el tema y luego se aplicó el Coeficiente de validez de contenido de Hernández Nieto teniendo como resultado el valor de 0.8237, interpretado como una validez y concordancia buena. (ver anexo C)

4.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS:

Se inició solicitando una carta de presentación a la Escuela Profesional de Enfermería para presentarla al CRNL. Elmer Iván Romero Vega y el CRNL. Mario Guido Villacorta Ruiz y así poder ingresar tanto a la comisaría del Aeropuerto como a la División de Tránsito respectivamente. Luego se coordinó con ambas autoridades de las dependencias policiales el día y hora de aplicación del instrumento. Se contó con dos colaboradores para realizar la aplicación del instrumento. Antes de iniciar con el cuestionario se informó de manera precisa sobre los objetivos de la investigación y los derechos que tenían de poder participar voluntariamente, entre ellos el derecho de autonomía que significa que podían retirarse de la investigación en cualquier momento, sin ningún perjuicio para ellos ni para la institución. La aplicación del instrumento tuvo un tiempo promedio de 20 minutos, se aplicó de manera individual ya que debido a su quehacer diario no se podía juntar a todos los efectivos en un lugar determinado.

Previo al procesamiento de los datos, se elaboró el libro de códigos dando el valor de 1 (uno) punto cuando realice la medida correcta y 0 (cero) cuando realice la medida incorrecta, también se elaboró el Excel y la matriz de datos donde se consignaron cada uno de los elementos principales del instrumento, en base a los objetivos planteados.

Para el valor final se aplicó la fórmula de máximos y mínimos quedando lo siguiente: (ver anexo G)

Realiza totalmente: 252 a 189 puntos

Realiza parcialmente: 188 a 125 puntos

No realiza: 124 a 63 puntos.

4.7 ANÁLISIS ESTADÍSTICO:

El análisis estadístico comprende la recolección, organización, caracterización de un conjunto de datos que corresponde a una población, con el objetivo de presentarlos en forma organizada para describir las características. Por ello, para la presente investigación se elaboró el análisis descriptivo y así poder visualizar la característica de la variable de estudio y sus dimensiones. ⁽⁴²⁾

4.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS:

En la presente investigación se aplicaron los siguientes principios éticos: Autonomía, justicia y confidencialidad, respetando los valores, intereses y preferencias de los participantes. ⁽⁴³⁾

- Autonomía: Permitió que las personas tomen sus decisiones de poder participar en el trabajo de manera voluntaria.
- Justicia: Relatar la información que brindan las personas sin manipular las mismas.
- Confidencialidad: Los participantes tomaron conocimiento del manejo de la información obtenida de la investigación, respetando la identificación personal.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

5.1 Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de los resultados:

Los datos obtenidos fueron procesados y a continuación se presentan en gráficos y tablas para su análisis e interpretación.

A. Datos generales:

TABLA 1

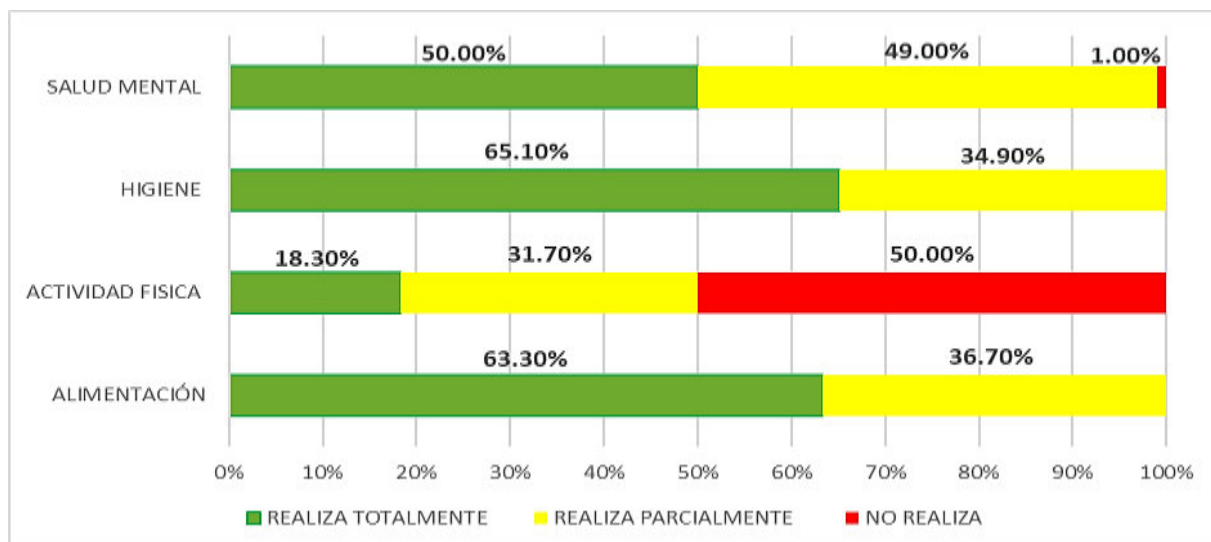
Datos sociodemográficos de los efectivos policiales - dependencias de Lima y Callao
– 2021

Datos Sociodemográficos		Efectivos policiales	
		Nº	%
1. Edad	20 – 39	80	76,90
	40 – 49	14	13,64
	50 a más	10	9,46
2. Género	Femenino	48	46,20
	Masculino	56	53,80
3. Antecedente de COVID-19	Si	56	53,80
	No	48	46,20
4. Estado civil	Soltero	46	44,20
	Casado/Unión estable	50	48,15
	Viudo/Divorciado/separado	8	7,65
5. Lugar de procedencia	Lima Metropolitana	56	53,80
	Costa	11	10,60
	Sierra	24	23,10
	Selva	13	12,50
6. Dependencia policial	Comisaria del Aeropuerto	53	51,00
	División de Tránsito Lima Norte II	51	49,00
7. Grado de instrucción	Secundaria completa	5	4,80
	Superior técnico	91	87,56
	Superior universitario	8	7,64
8. ¿Con quién vive?	Padres/ hermanos	38	36,50
	Pareja/ hijos	55	52,83
	Otros parientes o amigos	11	10,67
9. ¿Con cuántas personas convive en su casa?	1 a 2 personas	17	16,30
	3 a 4 personas	57	54,86
	Más de 4 personas	30	28,84

En la tabla 1, respecto a los datos sociodemográficos, se observa que del 100% (104) de los efectivos policiales, 76,90% (80) son adultos jóvenes con edades entre 20 y 39 años, 53,80% (56) son de género masculino y en igual porcentaje tuvieron COVID-19, 48,15% (50) son casados o tienen unión estable, 53,80% (56) proceden de Lima Metropolitana, 51,0% (53) laboran en la Comisaría del Aeropuerto y 49,00% (51) en la División de Tránsito Lima Norte II, 87,56% (91) tienen grado de instrucción superior técnico, 52,83% (55) vive con su pareja e hijos y 54,86% (57) convive con 3 a 4 personas.

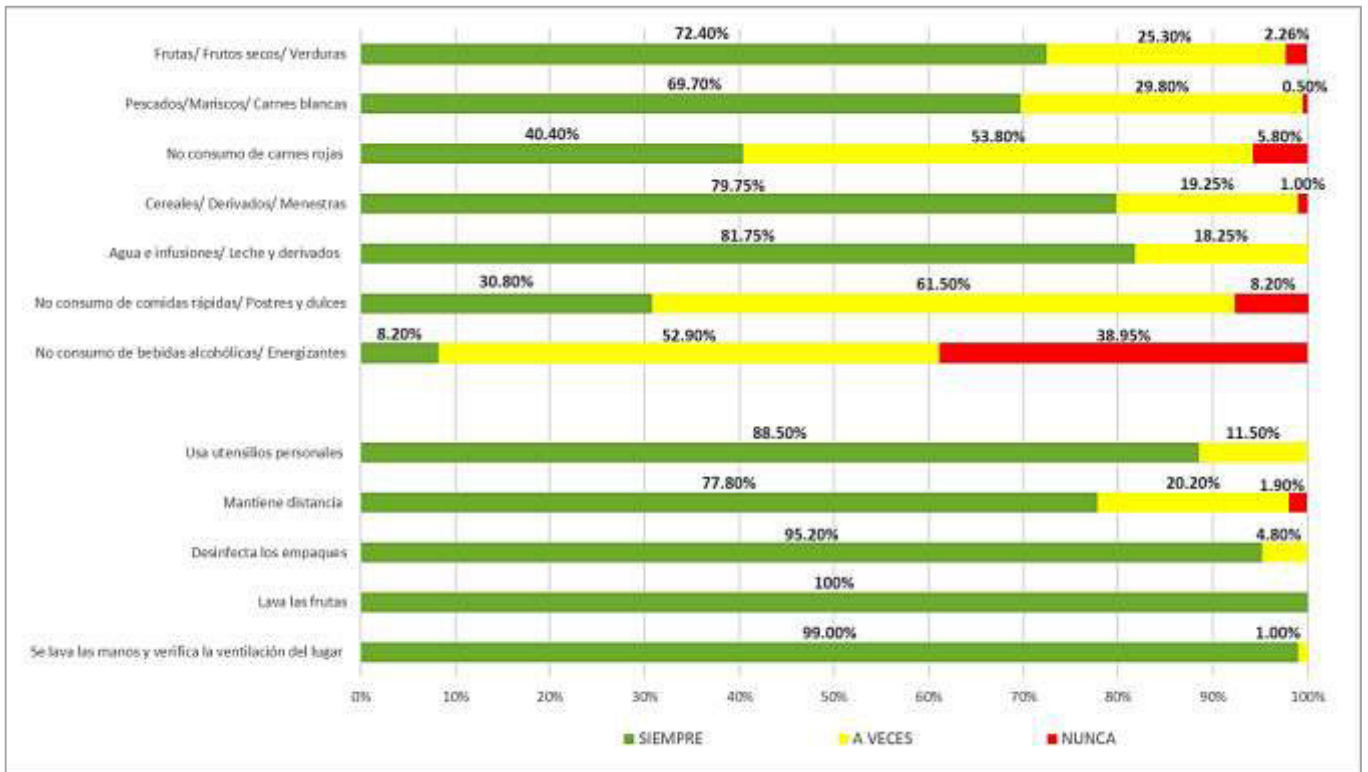
B. Datos específicos:

GRÁFICO 1
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN PARA LA
PREVENCIÓN DEL COVID-19 LOS EFECTIVOS POLICIALES QUE
LABORAN EN LIMA Y CALLAO. 2021



En el gráfico 1, se observa que 65,1%, 63,3% y 50% realizan totalmente las medidas de autocuidado referente a la higiene, alimentación y salud mental y 50% no realizan medidas en la dimensión actividad física y 31% lo realizan parcialmente. Además, 49%, 36,7% y 34,9% realizan parcialmente medidas en relación a la salud mental, alimentación e higiene.

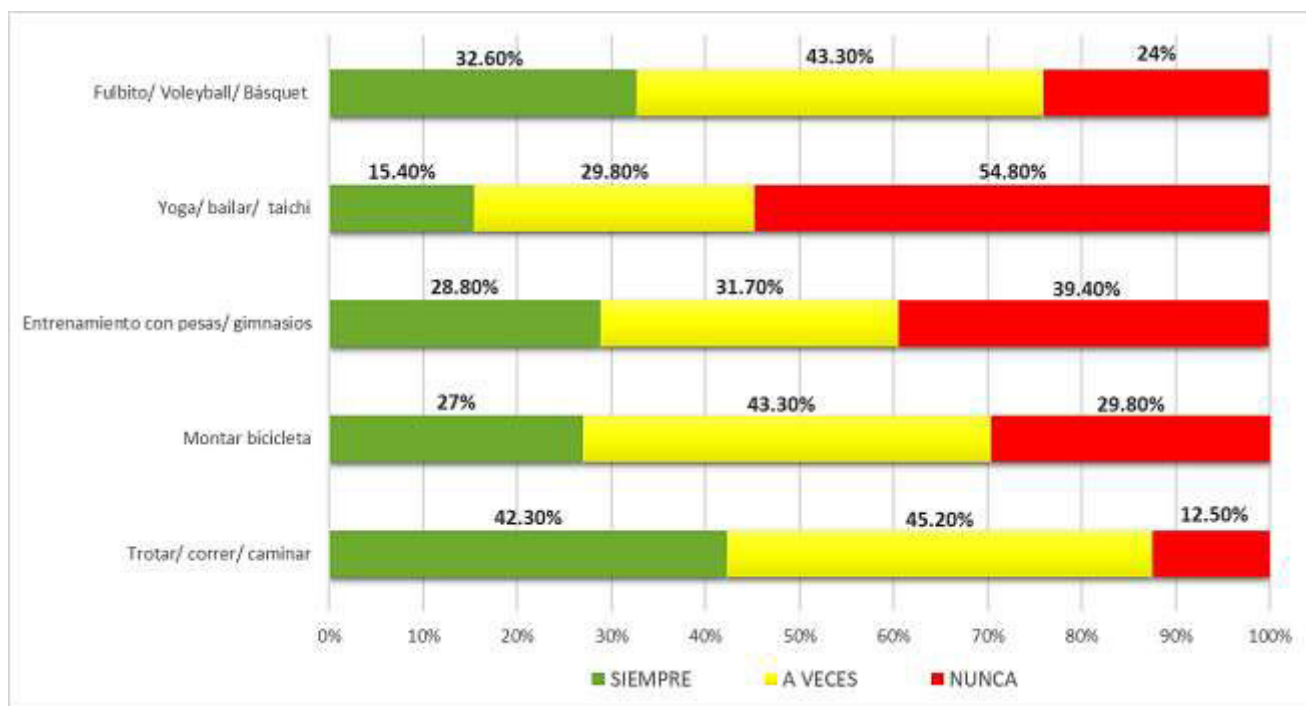
GRÁFICO 2
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO EN LA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN
QUE REALIZAN LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LIMA Y CALLAO
PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19. 2021



En el gráfico 2 se puede apreciar que del total 100% de efectivos policiales encuestados, 81,75% siempre realiza como medida preventiva la ingesta de agua, infusiones, leche y derivados, 79,75% consumo de cereales, derivados, menestras, 72,40% frutas, frutos secos, verduras y 69,70% pescados, mariscos y carnes blancas. También se evidencia que el 61,50% a veces realiza el consumo de comidas rápidas, postres, dulces, 53,8% consumo de carnes rojas y 52,90% bebidas alcohólicas o energizantes. Además, 100% siempre realizan medidas en relación al lavado de las frutas antes de consumirlas, 99,00% verifica la ventilación del lugar y realiza el lavado de manos, 95,20% desinfecta los empaques, y 88,50% usa utensilios personales.

GRÁFICO 3

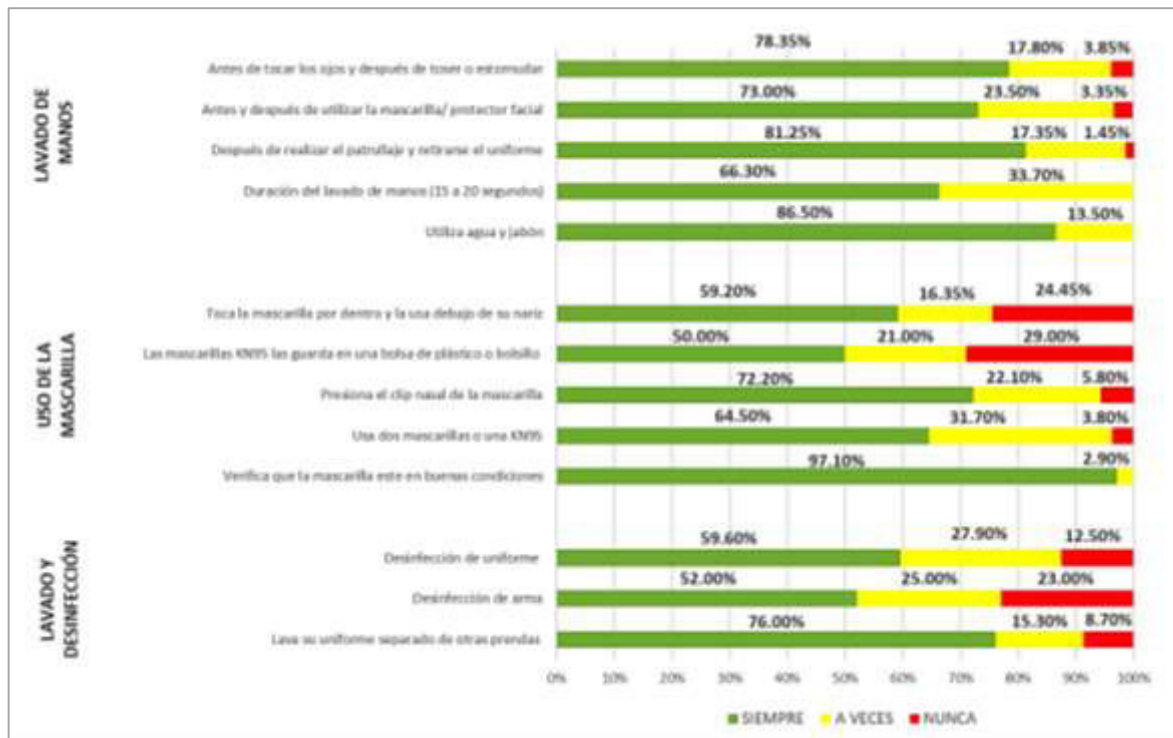
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN LOS EFECTIVOS POLICIALES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19. 2021



En el gráfico 3 se puede observar que del total de policías encuestados 100%, 54,80% nunca realizan actividades físicas como yoga, baile y taichi, 45,20% a veces realiza la actividad de trotar, correr, caminar y 32,60% siempre realiza fútbol, Volleyball y básquet.

GRÁFICO 4

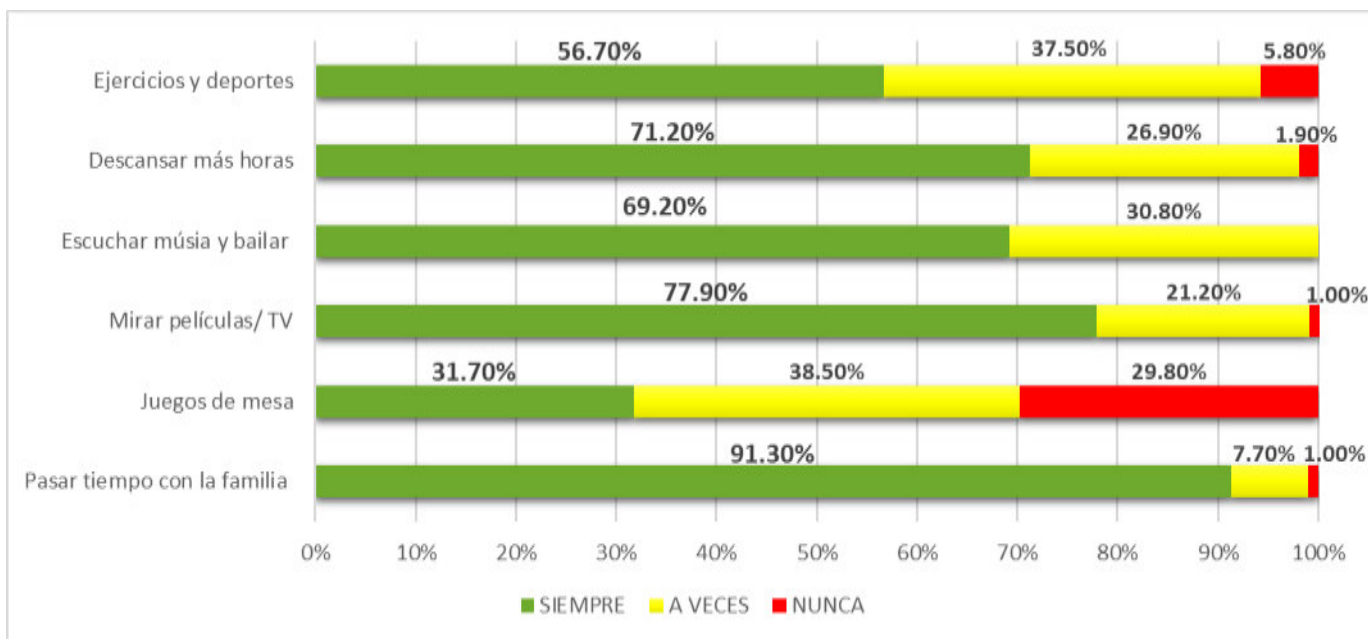
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO EN LA DIMENSIÓN HIGIENE QUE REALIZAN LOS EFECTIVOS POLICIALES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19. 2021



En el gráfico 4, respecto a las actividades de autocuidado que aplican los efectivos policiales para la prevención del COVID-19 en la dimensión higiene, se observa lo siguiente: respecto al lavado de manos 86,5%, 81,25% ,78,35%, 73% y 66,30% siempre realizan las siguientes acciones: uso de agua y jabón, lavado de manos después de realizar el patrullaje, toser o estornudar, antes y después de utilizar la mascarilla o protector facial y duración del lavado de manos de 15 a 20 segundos. En relación al uso de la mascarilla, el 97,10%, 72,20%, 64,50%, 59,20% y 50% siempre realizan las medidas respecto a la verificación del estado de la mascarilla, presión el clip nasal, uso de dos mascarillas o una KN95, no toca la mascarilla por dentro y no conserva la mascarilla en una bolsa de plástico o bolsillo respectivamente. Se observa también que 76% lava su uniforme separado de otras prendas, 59,60% desinfecta su uniforme y 52% su arma.

GRÁFICO 5

**MEDIDAS DE AUTOCUIDADO EN LA DIMENSIÓN SALUD MENTAL
QUE REALIZAN LOS EFECTIVOS POLICIALES PARA LA
PREVENCIÓN DEL COVID-19. 2021**



En el gráfico 5, respecto a las actividades de autocuidado que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID-19 en la dimensión salud mental, del total 100%, 91,3% siempre realiza la medida de pasar tiempo con su familia, 77,9% mira películas o TV, 71,2% descansa más horas, 69,2% escucha música o baila, y el 56,7% realiza ejercicios o deportes.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

La COVID-19, enfermedad causada por el Sars-Cov-2 es una amenaza mundial debido a su rápida propagación y alta mortalidad, que incide directamente en la salud pública, y que en la actualidad aún no se ha superado, generando diversos cambios económicos, sociales, culturales lo que incide en el bienestar de las personas. De ellos, el ámbito laboral es uno de los más afectados por la pandemia, especialmente en aquellas instituciones que prestan servicios directos a la población como el personal de salud, educación, y de las fuerzas armadas y policiales, debido a que se convirtieron en la primera línea de defensa frente a la población y como respuesta del Estado para prevenir, controlar y mitigar la pandemia. ^(1, 9)

En este sentido, uno de los objetivos de las políticas fue proteger a los trabajadores enfatizando la aplicación de medidas de autocuidado como el distanciamiento físico, uso de doble mascarilla, lavado de manos, desinfección de ropa personal, entre otros, con el fin de mantener su salud y prevenir el contagio de COVID – 19. ⁽¹²⁾ Sin embargo, a pesar de haberse publicado las directrices, en muchos centros laborales el personal no lo realizaban totalmente y ello significaba un mayor riesgo a contraer el nuevo coronavirus, con el consiguiente incremento de la morbi y mortalidad. A la fecha, los lineamientos se modificaron para favorecer el retorno a la presencialidad, entre ellos tener el esquema de vacunación completo contra la COVID-19, pruebas antigenas o serológicas negativas, mantener en todo momento el distanciamiento físico, uso de doble mascarilla en lugares cerrados y frecuente higiene de manos. ^(44, 45)

Medidas que son importantes porque limitan el riesgo a contagiarse, sin embargo, algunos estudios enfatizan la importancia de incluir la alimentación saludable, actividad física, higiene y óptima salud mental debido a que fortalecen la respuesta inmunitaria ante posibles infecciones virales, incluyendo la COVID-19. ⁽³³⁾ Al respecto, los resultados del presente estudio evidencian que la mayoría de los efectivos policiales realizan totalmente medidas de alimentación e higiene, en cuanto la salud mental un porcentaje importante lo realiza totalmente pero el otro porcentaje lo hace

parcialmente, al igual que la actividad física, resultados que coinciden con Cárdenas S.⁽⁴⁶⁾, quien halló que la mayoría del personal policial no tiene alimentación saludable, realizan escasa actividad física y consumen sustancias nocivas. Por lo tanto, si bien hay un porcentaje importante que realiza actividades preventivas, llama la atención el porcentaje que no lo realiza o lo hace de manera parcial ya que estarían en riesgo a contagio no solo del efectivo policial, sino también de su familia lo que demanda establecer estrategias para intervenir preventivamente a esta población.

En cuanto a la dimensión alimentación se encontró que la mayoría realiza totalmente medidas de autocuidado favorables, como el consumo óptimo de frutas, frutos secos, verduras, carnes blancas, pescados, mariscos, cereales, menestras, agua, infusiones, leche y derivados. Mantener una dieta variada ayuda al buen funcionamiento del sistema inmune debido a que el hierro, presente en los mariscos, frutos secos y verduras de hoja verde favorece la diferenciación, crecimiento celular y participa en la regulación y producción de citoquinas. El zinc, presente en las carnes blancas, incrementa la función de los macrófagos, similar a la función de la vitamina D que mejora la inmunidad innata y se puede encontrar en los productos lácteos y derivados.^(25, 26) Sin embargo un alto porcentaje de efectivos policiales consumen carnes rojas, comidas rápidas, incluyendo bebidas alcohólicas o energizantes, resultados que coinciden con los de Fagoaga W,⁽¹⁷⁾ quien determinó que el tipo de trabajo que tienen los policías condicionan a malos hábitos alimenticios y estarían en riesgo a tener sobrepeso y obesidad, aumentando la probabilidad de padecer COVID-19.⁽²⁷⁾

Al respecto, la alimentación es considerada como uno de los factores más importantes en la prevención de la COVID-19 debido a que el sistema inmune necesita micronutrientes como la vitamina A, B6, B9, B12, C, D, E, cobre, hierro, zinc, entre otros ya que aumenta la respuesta ante infecciones; la insuficiencia de estos nutrientes afecta negativamente la respuesta innata de los neutrófilos, macrófagos, células NK, linfocitos B y T, lo cual puede aumentar la susceptibilidad a contraer COVID-19.^(25, 33) Asimismo, el hecho que los efectivos policiales consuman una alta cantidad de alimentos que limitan o reducen la actividad inmunitaria los podría llevar a una mayor

susceptibilidad de contraer el Sars-CoV-2, además de la aparición de enfermedades como diabetes e hipertensión que complicaría el cuadro clínico. ⁽³⁰⁾

En relación a la actividad física la mayoría de los efectivos policiales no la realizan, su frecuencia es baja y la intensidad de los ejercicios no responden a las mínimas exigencias establecidas, resultados que concuerdan con los de Da Silva R, et al, ⁽⁴⁷⁾ quienes hallaron un bajo nivel de actividad física en los efectivos policiales, similares a los de esta investigación. En relación a ello, la literatura refiere que la actividad física es muy importante en todas las personas, debido a que favorece la movilización de linfocitos y mejora la respuesta de las células T, los cuales son elementos base para la prevención del COVID-19, además, realizar un tiempo reducido de actividad física conlleva al sobrepeso y obesidad, altera la respuesta del sistema inmune, elevando la concentración de citoquinas proinflamatorias y afecta el buen funcionamiento del aparato cardiorrespiratorio y muscular; por lo que, la actividad física está considerada como una medida inmunomoduladora positiva no farmacológica y los efectivos policiales al realizarlo escasamente estarían en riesgo a infectarse. ^(29,30)

Respecto en la dimensión higiene la mayoría de los efectivos policiales realizan totalmente las medidas como el lavado de manos, uso de la mascarilla y desinfección de arma y uniforme, sin embargo, no cumplen con el tiempo establecido por la OMS para el correcto lavado de manos. Además, es necesario precisar, que si bien es cierto uno de los cuidados que mantiene el efectivo policial es la desinfección del arma y uniforme, a la fecha se demostró la poca probabilidad de enfermarse por este medio, debido a que los coronavirus necesitan un anfitrión u hospedero animal o humano para multiplicarse. ⁽⁴⁸⁾

Al respecto se sabe que el lavado de manos debe durar al menos 20 segundos para eliminar los fragmentos virales que se adhieren a los ácidos grasos de las manos, un menor tiempo hará que este microorganismo permanezca en los lechos ungueales y otras partes de la mano, condicionando a la diseminación del COVID-19. Si bien es cierto que mantienen la higiene de manos en los momentos indicados, según las normas establecidas, el hecho que no utilicen el tiempo ni implementos correctos

aumenta la probabilidad que este grupo esté en riesgo a enfermarse. ^(49, 50) Además se halló que la mayoría verifica que su mascarilla esté en buenas condiciones antes de utilizarla, sin embargo, a pesar de que es una medida de autocuidado que realizan totalmente, un porcentaje significativo toca la mascarilla por dentro y la usa debajo de su nariz, acciones que contribuyen a un mayor riesgo de contagio. Al respecto, la literatura refiere que el uso correcto de la mascarilla es una de las medidas de prevención más fuertes que existe en tiempos de pandemia ya que evita la diseminación de las gotas respiratorias y al utilizarlas por debajo de la nariz o manipular la mascarilla por dentro hará que se pierda el sellado y protección. ⁽⁵¹⁾ Las medidas de higiene deben ser aplicadas por la totalidad de efectivos policiales, pero si un grupo no cumple con lo estipulado favorece la diseminación del COVID-19 y por lo tanto toda la población estudiada estaría en riesgo a infectarse.

En la dimensión salud mental, se encontró que la mayoría de efectivos policiales realizan totalmente medidas de autocuidado para prevenir y/o reducir estrés, ansiedad o depresión durante la pandemia como pasar tiempo con su familia, descansar más horas y escuchar música o bailar, resultados que concuerdan con los de Apaza K., Correa L. ⁽⁵²⁾ y los de Cruz, J., Monzón R. ⁽⁵³⁾, quienes encontraron baja prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en policías de Lima en el contexto COVID-19. Caycho T, et al, ⁽¹⁸⁾ agrega que los problemas de salud mental son usuales en efectivos policiales debido a la naturaleza de su trabajo; los largos turnos laborales, pocas horas de descanso, deficiente calidad de alimentación, funciones como conservar el orden público, asegurar el cumplimiento de las medidas dispuestas como el control de las cuarentenas, toque de queda, evitar aglomeraciones y reuniones ⁽⁷⁾ los pone en riesgo a problemas físicos y mentales siendo más frecuente el estrés, situación que disminuye el número de linfocitos T, células natural Killer y CD4, afectando el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y su capacidad de respuesta ante infecciones virales, condición básica de la COVID-19. ⁽⁵⁴⁾ Por lo tanto, se deduce que el personal estudiado, en relación a esta dimensión, mantiene medidas adecuadas que ayudan a prevenir el contagio.

Por todo ello, el efectivo policial necesita tener información completa, fidedigna sobre la enfermedad y medidas preventivas para asumir una conducta responsable en su autocuidado. Al respecto, la situación de la pandemia ha puesto en manifiesto el rol significativo de todos los profesionales de la salud, especialmente el de la enfermera que asume la función de educar y generar nuevos conocimientos, los cuales concuerdan con el sistema educativo que plantea Orem en su teoría, además las acciones de la enfermera deben estar orientadas a desarrollar actividades en salud ocupacional o medidas preventivo-promocionales dirigidas a la comunidad y a trabajadores como el personal policial con el fin de contribuir a reducir el riesgo al contagio y preservar la vida, teniendo en cuenta que lo mencionado toma relevancia no solo para ellos, sino para toda la población.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

Posterior al análisis y discusión de resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los efectivos policiales realizan totalmente las actividades de alimentación e higiene, pero en forma parcial las de salud mental y actividades físicas para la prevención del COVID-19, ello implica que esta población se encuentra en mayor riesgo a contagiarse por la labor que realiza.
- En cuanto a la dimensión alimentación la mayoría de efectivos policiales siempre realizan las medidas de autocuidado lo cual mantiene la capacidad de respuesta inmunitaria, limitando la infección, sin embargo, un porcentaje significativo a veces realiza o nunca realiza las medidas debido a que consumen bebidas alcohólicas, energizantes y comidas rápidas, lo que disminuye su capacidad de respuesta inmunológica, poniéndolos en riesgo de contagio.

- La mayoría de los efectivos policiales nunca realizan medidas de autocuidado en la dimensión actividad física, debido a que la frecuencia es baja y el tipo de intensidad no es el adecuado, ambos factores influyen negativamente en la respuesta inmune, poniéndolos en riesgo a contraer COVID-19.
- En relación a la higiene, la mayoría de los efectivos policiales siempre realizan medidas de autocuidado lo que limita el riesgo a infectarse, sin embargo, cabe resaltar que un porcentaje considerable nunca realiza el tiempo adecuado del lavado de manos y tiene un inadecuado uso y conservación de la mascarilla. Al no contar con la totalidad de efectivos que realizan las medidas adecuadas, la probabilidad de contagio sigue latente.
- En cuanto a la salud mental se evidencia un porcentaje considerable que siempre realiza versus otro porcentaje similar que lo realiza a veces, conversar con su familia, escuchar música, bailar y mirar películas son las más realizadas, ello disminuye sus niveles de estrés, ansiedad y depresión lo que contribuye a aumentar su respuesta inmunológica frente al COVID-19.

7.2 Recomendaciones

- A las autoridades policiales, contar con staff de profesionales de nutrición para contribuir a incrementar los alimentos nutritivos que requiere el personal para mantenerse saludables y cumplir eficientemente con sus funciones y labor.
- A los efectivos policiales, asumir responsabilidad en mantener una alimentación saludable, disminuir la ingesta de comidas rápidas y bebidas energizantes o alcohólicas, realizar actividad física por lo menos 30 min diario, lavarse las manos mínimo 20 segundos, conservar correctamente su mascarilla y continuar con las medidas aplicadas para conservar su salud mental en el contexto COVID-19.
- A las enfermeras de los centros de salud policiales, hacer énfasis en programas preventivos – promocionales en todos los niveles, a fin de mantener la salud del efectivo policial, considerando las dimensiones de alimentación, actividad física, higiene y salud mental.
- A las universidades, especialmente a las facultades y escuelas formadoras de enfermeros, incidir en la importancia de la promoción de la salud dirigido a diferentes grupos poblacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1). Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). 2020 [Citado 15 junio 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/>
- (2). Google noticias [Internet]. Our World in Data. (US). 2022 Mayo. [Citado 2022 mayo 13]. Disponible en: <https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&gl=PE&ceid=PE%3Aes-419>
- (3). Pérez M., Gómez J., Dieguez R. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. Revista Habanera de Ciencias Médicas. [Internet.2020]. [Citado 22 agosto 2021]; 19 (2). Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254/2562>
- (4). Pereda A., et al. Mortalidad en el 2021 [Internet]. Madrid: Unidad Editorial Información Económica [Citado 22 agosto 2021]. Disponible en: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/mortalidad>
- (5). Maldonado C., et al. “La importancia de las plantas medicinales, su taxonomía y la búsqueda de la cura a la enfermedad que causa el coronavirus (COVID-19). Ecología en Bolivia”. 2020 [Citado 16 junio 2020]; 55(1). Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1605-25282020000100001&script=sci_arttext
- (6). Montaña V., et al. ¿Cuáles son los conocimientos y medidas de prevención que han tomado los habitantes de las localidades de Ciudad Bolívar y Kennedy frente al COVID-19? Colombia. 2020 [Citado 17 junio 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/341447375_Cuales_son_los_conocimientos_y_medidas_de_prevenccion_que_han_tomado_los_habitantes_de_las_localidades_de_Ciudad_Bolivar_y_Kennedy_frente_al_COVID-19_Which_containment_measures_have_taken_people_from_C

(7). MINSA. Documento técnico. Prevención y atención de personas afectadas por COVID-19 en el Perú. 2020 [Citado 18 junio 2020]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574377/Documento_Te%CC%81cnico_o_Atencio%CC%81n_y_Manejo_Cli%CC%81nico_de_Casos_de_COVID-19.pdf

(8). MINSA. Directiva sanitaria N° 133 – MINSA/2021/DGIESP. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1893194/Directiva%20%20Sanitaria%20N%C2%B020133-MINSA-2021-DGIESP%20.pdf>

(9). Instituto de defensa legal. En primera línea de combate: la situación de la Policía frente a la pandemia. 2020 [Citado 18 junio 2020]. Disponible en: https://idl.org.pe/en-primera-linea-de-combate-la-situacion-de-la-policia-frente-a-la-pandemia/#_ftn3

(10). Paredes R. Muertes y contagios en la PNP: El coronavirus se ensañó con los agentes del orden. El Comercio. 2021. [Citado 22 agosto 2021]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/el-coronavirus-se-ensano-con-las-fuerzas-policiales-noticia/>

(11). Andina. Mininter: Policía es la institución pública con más fallecidos a causa del COVID-19. 2021[Internet]. Lima Perú. Editora Perú. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-mininter-policia-es-institucion-publica-mas-fallecidos-a-causa-del-covid19-853721.aspx>

(12). Naranjo H., Concepción J., Rodríguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana. 2017. [Citado 21 junio 2020]. 19 (3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>

(13). Capdevielle J. El Concepto de Habitus. Con Bourdieu y Contra Bourdieu. Anduli, Andaluza de Ciencias Sociales. 2012. Disponible en: <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3664>

- (14). Rojas J., et al. Burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías durante la contingencia sanitaria por COVID-19. Archivos de medicina. 2021. [Citado 20 agosto 2021]. 21 (2). Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/4118>
- (15). García J., Libreros J., y Ojeda A. Percepción sobre alimentación, salud y autocuidado de personal activo de la policía nacional de Bucaramanga. Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia. 2021 [Citado 8 agosto 2021]. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33036/1/2021_percepcion_alimentacion_salud_autocuidado.pdf
- (16). Alvarado, N., et. al. COVID-19 y la actuación de las agencias policiales de América Latina y el Caribe. Banco Interamericano de Desarrollo. 2020. [Citado 11 de julio 2020]. Disponible en: <https://elaboraciones.sociales.unc.edu.ar/wp-content/blogs.dir/64/files/sites/64/2020/08/COVID-19-y-la-actuacion-de-las-agencias-policiales-de-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>
- (17). Fagoaga W. Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador. Revista Policía y Seguridad Pública. 2017 [Citado 26 junio 2020]. 2 (7). Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/RPSP/article/view/5466>
- (18). Caycho T, et al. COVID-19 y salud mental en policías peruanos. Acta medica peruana. Lima, Perú. 2020 [Citado 9 diciembre 2021]; 37 (3). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172020000300396&lng=es.http://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.373.1503

- (19). Ávila R., Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo. Universidad Nacional del Centro del Perú. 2019. [Citado 25 junio 2020]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5866>
- (20). Cruzado K., et al. Nivel de información y autocuidado del policía adulto maduro con hipertensión arterial. Universidad Nacional de Trujillo. 2014. [Citado 26 junio 2020]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/855>
- (21). Guaragna F., et al. Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Centro Respiratorio del Hospital de Niños “Ricardo Gutiérrez”. Buenos Aires, Argentina. 2020 [Citado 18 junio 2020]. Disponible en: <https://campus.mednet.com.ar/mednet/COVIDCentroRespiratorio-05-mayo.pdf>
- (22). MINSA. Sala situacional COVID-19 Perú. 2022. Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
- (23). Estado peruano. ¿Cuáles son las pruebas para saber si tienes COVID-19? 2021. [Citado 18 agosto]. Disponible en: <https://www.gob.pe/9801-cuales-son-las-pruebas-para-saber-si-tienes-covid-19>
- (24). Organización Mundial de la Salud. Alimentación Saludable. 2020. [Citado 27 junio]. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- (25). CIENUT. Posición de expertos sobre el manejo nutricional del coronavirus COVID - 19. 2020. [Citado 15 septiembre]. Disponible en: https://cienut.org/comite_internacional/declaraciones/pdf/declaracion2.pdf
- (26). Palacios, C. et al. Recomendaciones nutricionales para el personal de salud y el personal esencial expuesto a la COVID-19 en Latinoamérica. Archivos latinoamericanos de nutrición. Vol 69. N° 4. 2019. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-5/>

- (27). D'Auria, E., et al. Inmunonutrición e Infección por SARS-CoV-2 en Niños con Obesidad. PubMed Central. 14 (9), 1701. 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu14091701>
- (28). Organización Mundial de la Salud. Actividad Física 2020. [Citado 30 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physicalactivity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,e1%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- (29). Exercise is Medicine. Universidad de Los Andes. La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus COVID-19. Comunicado 6. Colombia. 2020. Disponible en: <https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/comunicado-6-act-fisica.pdf>
- (30). Livio L., Radaelli M. Influenza y obesidad: Su extraña relación y las lecciones para la pandemia de COVID-19. PubMed Central. 2020 [citado 2 de junio de 2020];1-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7130453/>
- (31). Márquez J. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. VIREF Rev Educ Física. 2020 [citado 16 de junio de 2020];9(2):43-56. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- (32). Moreno-Fernández, J., et al. Inflamación y estrés oxidativo, los vínculos entre la obesidad y el COVID-19: una revisión narrativa. Revista de fisiología y bioquímica. 1–11. 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s13105-022-00887-4>
- (33). Agarwala, R., et al. Explorando el impacto del hábito alimentario diario y la modificación del estilo de vida para aumentar la inmunidad contra COVID-19. Heliyon. Vol. .8 (2), e08983. 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08983>

(34). Kampf G., et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. PubMed. 2020. [Citado 10 octubre]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32035997/>

(35). Policía Nacional del Perú. Procedimiento para la limpieza y desinfección de unidades policiales, medios de policía y lavado de manos obligatorio para prevenir el contagio del COVID-19. 2020. [Citado 11 octubre]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/469502483/Procedimiento-Policia-I>

(36). Organización Mundial de la Salud. Salud Mental. 2020 [Citado 15 octubre]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

(37). Observatorio Discapacidad Física. ¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física?. 2020. [Citado 15 octubre]. Disponible en: <https://www.observatoridiscapacitat.org/es/cual-es-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>

(38). Organización Panamericana de la salud. Habilidades Psicosociales Básicas. 2020. [Citado 20 octubre]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/habilidades-psicosociales-basicas-guia-para-personal-primera-linea-respuesta-covid-19>

(39). Policía Nacional del Perú. Ley orgánica de la Policía Nacional del Perú. 2002. [Citado 8 noviembre 2020]. Disponible en: https://www.oas.org/juridico/PDFs/mesicic4_per_org_pnp.pdf

(40) International Association of Chiefs of Police. COVID-19: Salud y seguridad para las familias de los agentes policiales. 2021. Disponible en:

https://www.theiacp.org/sites/default/files/2020-03/242160_IACP_Covid-19_Families_SPANISH_p1.pdf

(41). Cassini I., et al. La situación de la enfermería en el mundo y la Región de las Américas en tiempos de la pandemia de COVID-19. Revista Panamericana de Salud Pública. [Internet.2021]. [Citado 10 noviembre]. 44 (5). Disponible en: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.64>

(42). Hernández, R., Mendoza, C., Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education. Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

(43). Siurana, J., Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas. [Internet.2021]. [Citado 10 noviembre], pp 121-157 (22). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006

(44). MINSA. Directiva Administrativa N° 321. “Directiva administrativa que establece las disposiciones para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores de exposición a SARS-CoV-2. 2021. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2566367/Directiva%20Administrativa%20N%C2%B0%20321-MINSA/DGIESP-2021.pdf>

(45). El Peruano. Decreto supremo N° 041-2022-PCM. Diario oficial del bicentenario. 2022. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-prorroga-el-estado-de-emergencia-nacional-decreto-supremo-n-041-2022-pcm-2060778-1/>

(46). Cárdenas S. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. 2012. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1046>

- (47). Da Silva, R., Matos, C., Valdivia, B., Cascaes, F., & Barbosa, P. (2013). Revisión sistemática acerca de la actividad física y de la salud de policías. *Revista Med*, 21(1), 76-86. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-52562013000100008&script=sci_abstract&tlng=es
- (48). Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la limpieza y desinfección de superficies del entorno inmediato en el contexto de la COVID-19 fuera del ámbito sanitario. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/q-a-considerations-for-the-cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19-in-non-health-care-settings>
- (49). Santamaría V., Alvarado A. Flora cutánea como protección y barrera de la piel normal. *Revista CENT. Dermatol Pascua*. 2002; Vol 11(1): 18-21. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/derma/cd2002/cd021e.pdf>
- (50). Yanapa M, Linares D. Práctica y adherencia al lavado de manos clínico en el contexto COVID-19. Centro quirúrgico del hospital regional Moquegua 2021. Disponible: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13832>
- (51). Ramírez J. La importancia del cubrebocas en la población general durante la pandemia de COVID-19. *Revista Med Int Méx*. 2021. Vol. 37, N°1. Pg. 94 – 109. Disponible en: https://cmim.org/Revista/2021/202101_ene_feb.pdf#page=99
- (52). Apaza, K., Correa, L., (2021). Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en el contexto de la pandemia por COVID-19 en policías de Lima Metropolitana. *Revista Facultad de Medicina Humana URP*. 21(4), 809-818. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000400809&script=sci_abstract

(53). Cruz, J., Monzón, R., (2021). Depresión y ansiedad en policías del departamento de unidades especializadas del frente policial Cajamarca durante pandemia COVID-19. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1568>

(54). Guarino L, et al. Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. Revista Psicología Conductual. 2000. Vol. 8 N°1. Pg. 57-71. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Guarino_8-1oa.pdf

ANEXOS

ANEXOS:

- A. Operacionalización de la variable
- B. Instrumento
- C. Informe de juicio de expertos
- D. Libro de códigos
- E. Matriz de datos
- F. Consentimiento informado

ANEXO A. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE
Medidas de autocuidado que realiza el efectivo policial para la prevención del COVID – 19.	Son las actividades de función reguladora que realizan las personas por sí mismas con el fin de mantener su salud y prevenir el contagio de COVID – 19, la cual se define como la enfermedad causada por el SARS-CoV-2 que ocasiona diversas sintomatologías respiratorias causando neumonía y cuyas actividades de prevención se centran fundamentalmente en los aspectos de alimentación, actividad física, higiene y salud mental.	ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos según los grupos de los cereales, tubérculos, frutas, verduras, leche y derivados, carnes, pescados y comidas rápidas: Frecuencia - Consumo de líquidos; infusiones, agua, bebidas energizantes y alcohólicas: Frecuencia - Lugar de consumo de los alimentos - Cuidados e higiene al consumir los alimentos 	Realiza totalmente/ realiza parcialmente/ no realiza	Son las actividades que refieren realizar los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19 en las dimensiones alimentación, actividad física, higiene y salud mental, las cuales serán obtenidas mediante un cuestionario y valoradas en realiza totalmente, realiza parcialmente, no realiza.
		ACTIVIDAD FÍSICA	Ejercicios físicos: <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia antes y durante la pandemia. - Tipo de ejercicios 		
		HIGIENE	Lavado de manos: <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Duración - Implementos - Momentos del lavado de manos. 		
			Uso de mascarilla: <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Duración - Manipulación - Momentos del uso - Tipo de mascarilla - Acciones antes, durante y después. 		

			Desinfección del arma: <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Duración - Implementos - Acciones antes, durante y después 		
			Desinfección del uniforme: <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Duración - Implementos - Acciones antes, durante y después. 		
		SALUD MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener comunicación con familiares. - Actividades recreativas: Frecuencia, tiempo y momento - Descanso: Frecuencia, tiempo y condiciones 		

ANEXO B. INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO

I. INTRODUCCIÓN:

Reciba un cordial saludo, mi nombre es Luz de las Nieves Lujan Torres, estudiante de 5to año de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el presente cuestionario tiene como objetivo conocer las medidas de autocuidado que aplican los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19 con el fin de proponer la aplicación de un programa educativo que contribuya a mejorar su bienestar y calidad de vida.

Sus respuestas solo serán utilizadas solo con fines del estudio.

Agradezco anticipadamente su participación.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas con sus respectivas alternativas de respuesta.

Por favor responda lo que se le solicita marcando con un ASPA (x) la respuesta que considere correcta o llenando el espacio en blanco con letra clara y legible.

III. DATOS GENERALES:

- Edad: a) 20 a 29 años () b) 30 a 39 años () c) 40 a 49 años () d) 50 a más ()
- Género: a) Femenino () b) Masculino ()
- ¿Ha tenido COVID – 19?
a) Sí () hace cuando tiempo: _____ b) No ()
- Estado civil: a) Soltero () b) Casado/ Unión estable () c) Viudo/ Divorciado/ Separado ()
- Lugar de procedencia: a) Lima Metropolitana () b) Costa () c) Sierra () d) Selva ()
- Dependencia policial: a) Comisaria del Aeropuerto () b) División de Tránsito Lima Norte II ()
- Grado de instrucción: a) Secundaria completa () b) Superior técnico () c) Superior universitario ()
- ¿Con quién vive? (puede marcar más de una respuesta):
a) Padres/ hermanos () b) Pareja/ hijos () c) Otros parientes () d) Amigos u otras personas ()
- ¿Con cuántas personas convive en su casa?: a) 1 a 2 personas () b) 3 a 4 personas () c) Más de 4 personas ()

IV. DATOS RELACIONADOS A LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR EL COVID-19:

A. En relación a los alimentos:

- ¿Cómo afectó la pandemia por COVID – 19 su comportamiento alimentario?

Crterios	SI	NO
Durante la pandemia AUMENTÉ la ingesta de los siguientes alimentos/bebidas:		
a) Carnes de res/pollo/chancho		
b) Pescados y mariscos		
c) Productos envasados: Embutidos, sopas instantáneas.		
d) Frutas y verduras.		
e) Bebidas alcohólicas.		
f) Comidas rápidas.		
g) Agua/ infusiones.		

2. Frecuencia de consumo de los siguientes alimentos y bebidas en tiempos de pandemia:

Alimentos y bebidas	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Frutas				
b) Frutos secos				
c) Verduras				
d) Carnes blancas (Pollo, pavita, chanco)				
e) Carnes rojas (Ternera, vaca, cordero)				
f) Pescados y mariscos				
g) Cereales y derivados (arroz, pan, fideos)				
h) Leche y derivados (Yogurt, queso, otros)				
i) Menestras				
j) Comidas rápidas: Pizza, hamburguesas, otros.				
k) Postres, dulces, bizcochos, pasteles, otros.				
l) Agua e infusiones				
m) Bebidas alcohólicas				
n) Bebidas energizantes (Red Bull, Monster, volt)				

3. Cuidados que mantiene cuando consume alimentos fuera de casa:

Cuidados con sus alimentos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Me lavo las manos antes de consumir alimentos.				
b) Lavo las frutas antes de consumirlas.				
a) Limpio los alimentos empacados con algún desinfectante.				
b) Mantengo distancia mínima de dos metros con mis compañeros.				
c) Verifico que el lugar donde comeré este limpio y ventilado.				
d) Uso mis utensilios personales para las comidas.				

B. En relación a la actividad física:

4. Marque con una X las actividades físicas realizadas antes y durante la pandemia:

Actividades físicas	TRES MESES ANTES DE LA PANDEMIA				EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Trotar/ correr/ caminar								
b) Montar bicicleta								
c) Entrenamiento con pesas/ gimnasios								
d) Yoga/ Bailar/ Taichí								
e) Futbolito/Volleyball								
f) Otro, especifique: _____								

C. En relación a la higiene:

Sobre el lavado de manos:

5. Tiempo que generalmente demora usted en lavarse las manos:

- a) 5 segundos () b) 10 segundos () c) 15 segundos () d) 20 segundos ()

6. ¿Cuándo se lava usted las manos?

Momentos del lavado de manos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Antes y después de ingresar al servicio.				
b) Después de realizar el patrullaje/ intervención policial.				
b) Antes y después de utilizar la mascarilla.				
c) Antes y después de manipular mi protector facial.				
d) Antes y después de utilizar mi uniforme y arma.				
e) Antes de tocar mis ojos o mi rostro en la calle.				
f) Después de toser o estornudar.				

7. Generalmente se lava las manos con:

- a) Solo agua () b) Agua y jabón () c) Alcohol () Otros, especifique: _____

Sobre el uso de la mascarilla:

8. Mencione los cuidados que mantiene cuando usa mascarilla:

Cuidados con su mascarilla	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Reviso que la mascarilla no esté humedecida o dañada antes de usarla.				
b) Toco la mascarilla por dentro mientras la uso si lo considero necesario.				
c) Si la mascarilla se humedece mientras la uso, la reemplazo por otra.				
d) Uso la mascarilla por debajo de mi nariz para poder respirar bien.				
e) Presiono la tira metálica de la mascarilla para que se ajuste a mi nariz.				
f) Las mascarillas desechables las elimino inmediatamente después de usarlas.				
g) Las mascarillas KN95 las guardo en una bolsa de plástico o en mi bolsillo.				
h) Uso dos mascarillas quirúrgicas o una KN95 durante el servicio.				

Sobre su arma y uniforme:

9. Señale los cuidados que tiene con su arma y uniforme como medida de prevención para el COVID – 19:

Cuidados con su arma y uniforme	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Desinfecto mi uniforme antes de entrar al comedor y/o patrullero.				
b) Desinfecto mi arma con alcohol al 70%/ amonio/ otro que se use en la dependencia.				
c) Lavo mi uniforme separado de otras prendas.				

D. En relación a su salud mental durante la pandemia por COVID-19:

10. ¿Qué acciones realiza para aliviar el estrés que le ocasiona trabajar en tiempos de pandemia?

Acciones para aliviar el estrés	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
a) Paso tiempo con mi familia/ salgo a pasear.				
b) Me entretengo con juegos de mesa u online.				
c) Miro películas o programas de televisión.				
d) Escucho música y bailo.				
e) Descanso más horas.				
f) Hago ejercicios/ deportes.				
Otros, especifique: _____				

Muchas gracias por su participa

ANEXO C. INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS

COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO (CVC)

ÍTEMS	N° JUEZ					$\sum x_{ij}$	M(x)	CVCi	Pei	CVCic
	J1	J2	J3	J4	J5					
1	4	4	4	4	2	18	3.6000	0.7200	0.0003	0.7197
2	5	4	4	3	2	18	3.6000	0.7200	0.0003	0.7197
3	5	4	4	5	4	22	4.4000	0.8800	0.0003	0.8797
4	5	4	4	5	3	21	4.2000	0.8400	0.0003	0.8397
5	4	4	4	5	2	19	3.8000	0.7600	0.0003	0.7597
6	5	4	4	5	4	22	4.4000	0.8800	0.0003	0.8797
7	5	4	4	5	3	21	4.2000	0.8400	0.0003	0.8397
8	5	4	4	5	4	22	4.4000	0.8800	0.0003	0.8797
9	5	4	4	5	4	22	4.4000	0.8800	0.0003	0.8797
10	5	4	4	4	4	21	4.2000	0.8400	0.0003	0.8397

\sum 8.2368

N° de ítems: 10

CVCt 0.8248

CVCtc 0.8237

Interpretación de la Validez y Concordancia

Valor del CVC: 0.8237 (Buena)

ANEXO D. LIBRO DE CÓDIGOS

VARIABLE	ITEMS/ PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO		
Medidas de autocuidado que realiza el efectivo policial para prevención del COVID – 19.	DATOS GENERALES				
	1. Edad:	a) 20 – 29	1		
		b) 30 – 39	2		
		c) 40 – 49	3		
		d) 50 a más	4		
	2. Género:	a) Femenino	1		
		b) Masculino	2		
	3. ¿Ha tenido COVID – 19?	a) Si	1		
		b) No	2		
	4. Estado civil:	a) Soltero	1		
		b) Casado/ Unión estable	2		
		c) Viudo/ Divorciado/ Separado	3		
	5. Lugar de procedencia:	a) Lima Metropolitana	1		
		b) Costa	2		
		c) Sierra	3		
		d) Selva	4		
	6. Dependencia policial:	a) Comisaria del Aeropuerto	1		
		b) División de Tránsito Lima Norte II	2		
	7. Grado de instrucción:	a) Secundaria completa	1		
		b) Superior técnico	2		
		c) Superior universitario	3		
	8. ¿Con quién vive?	a) Padres/ hermanos	1		
		b) Pareja/ hijos	2		
		c) Otros parientes	3		
		d) Amigos u otras personas	4		
	9. ¿Con cuántas personas convive en su casa?	a) 1 a 2 personas	1		
		b) 3 a 4 personas	2		
		c) Más de 4 personas	3		
	CONTENIDO				
Pregunta N° 1		SI	NO		
	a)	4	1		
	b)	4	1		
	c)	1	4		
	d)	4	1		
	e)	1	4		
	f)	1	4		
Pregunta N° 2		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
	a)	4	3	2	1
	b)	4	3	2	1
	c)	4	3	2	1
	d)	4	3	2	1
	e)	1	2	3	4
	f)	4	3	2	1

		g)	4	3	2	1			
		h)	4	3	2	1			
		i)	4	3	2	1			
		j)	1	2	3	4			
		k)	1	2	3	4			
		l)	4	3	2	1			
		m)	1	2	3	4			
		n)	1	2	3	4			
Pregunta N° 3			Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca			
	a)	4	3	2	1				
	b)	4	3	2	1				
	c)	4	3	2	1				
	d)	4	3	2	1				
	e)	4	3	2	1				
	f)	4	3	2	1				
Pregunta N° 4	Actividades físicas	Tres meses antes de la pandemia				En los últimos tres meses			
		S	CS	A	N	S	CS	A	N
	a)	4	3	2	1	4	3	2	1
	b)	4	3	2	1	4	3	2	1
	c)	4	3	2	1	4	3	2	1
	d)	4	3	2	1	4	3	2	1
	e)	4	3	2	1	4	3	2	1
Pregunta N° 5	a)	1							
	b)	2							
	c)	3							
	d)	4							
Pregunta N° 6		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca				
	a)	4	3	2	1				
	b)	4	3	2	1				
	c)	4	3	2	1				
	d)	4	3	2	1				
	e)	4	3	2	1				
	f)	4	3	2	1				
	g)	4	3	2	1				
Pregunta N° 7	a)	1							
	b)	3							
	c)	2							
Pregunta N° 8		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca				
	a)	4	3	2	1				
	b)	1	2	3	4				
	c)	4	3	2	1				
	d)	1	2	3	4				
	e)	4	3	2	1				
	f)	4	3	2	1				
	g)	1	2	3	4				
	h)	4	3	2	1				
Pregunta N° 9		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca				
	a)	4	3	2	1				

		b)	4	3	2	1
		c)	4	3	2	1
	Pregunta N° 10		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
		a)	4	3	2	1
		b)	4	3	2	1
		c)	4	3	2	1
		d)	4	3	2	1
		e)	4	3	2	1
		f)	4	3	2	1

ANEXO E. MATRIZ DE DATOS

N°	NOMEN CLASIFICACION										NOMEN DESCRIPCION										N°	NOMEN CLASIFICACION										NOMEN DESCRIPCION										N°																																																									
	A					B					C					D						E					F					G					H						I					J																																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55																																										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ANEXO F. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por LUZ DE LAS NIEVES LUJAN TORRES de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El propósito de este estudio es determinar las medidas de autocuidado que realizan los efectivos policiales para la prevención del COVID – 19 en dos dependencias policiales de Lima y Callao.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación es totalmente voluntaria, si usted no desea participar, se respetará su decisión sin ninguna consecuencia hacia su persona o familia. Puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parecen incómodas o no las entiende tiene usted el derecho de no responderlas.

La información que se obtenga será confidencial y sólo se utilizará para fines de esta investigación. Sus respuestas serán anónimas.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactar a Srta. LUZ DE LAS NIEVES LUJAN TORRES al teléfono 986846801.

Entiendo que una copia de esta ficha me será entregada y que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando haya concluido.

Nombre del participante (en letra imprenta): _____

Firma del participante: _____

Fecha: _____

ANEXO G. ESQUEMA DEL VALOR FINAL DE LA VARIABLE

Para el valor final de realiza totalmente, realiza parcialmente y no realiza, se aplicará máximos y mínimos.

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN:

- N° de ítems: 27
- Máximo puntaje: 108
- Mínimo puntaje: 27
- $108 - 27 / 3 = 27$

Realiza totalmente: 108 a 81 puntos

Realiza parcialmente: 80 a 53 puntos

No realiza: 52 a 27 puntos

DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA:

- N° de ítems: 10
- Máximo puntaje: 40
- Mínimo puntaje: 10
- $40 - 10 / 3 = 10$

Realiza totalmente: 40 a 30 puntos

Realiza parcialmente: 29 a 20 puntos

No realiza: 19 a 10 puntos

DIMENSIÓN HIGIENE:

- N° de ítems: 20
- Máximo puntaje: 80
- Mínimo puntaje: 20
- $80 - 20 / 3 = 20$

Realiza totalmente: 80 a 60 puntos

Realiza parcialmente: 59 a 40 puntos

No realiza: 39 a 20 puntos

DIMENSIÓN SALUD MENTAL:

- N° de ítems: 6
- Máximo puntaje: 24
- Mínimo puntaje: 6
- $24 - 6 / 3 = 6$

Realiza totalmente: 24 a 18 puntos
Realiza parcialmente: 17 a 11 puntos
No realiza: 10 a 6 puntos

TOTAL:

- N° de ítems: 63
- Puntaje máximo: 252
- Puntaje mínimo: 63
- $252 - 63 / 3 = 63$

Realiza totalmente: 252 a 189 puntos
Realiza parcialmente: 188 a 125 puntos
No realiza: 124 a 63 puntos