

## **RETOS DEL CUIDADO PERSONAL EN EL EJERCICIO DE ENFERMERÍA DURANTE COVID-19. JUNIO 2020**

**GABRIELA ALEGRE FERNÁNDEZ<sup>1</sup>**

### **Resumen**

Los nuevos retos al que nos enfrentamos durante esta pandemia hacen que cada profesional de Enfermería busque estrategias para su autocuidado y por sobre todo el cuidado de la familia. Dorothea Orem sugiere que la Enfermería es una acción humana articulada en sistemas de acción formados por enfermeras a través del ejercicio de ser una actividad profesional ante personas con limitaciones de la salud o relacionadas con ella, que plantean problemas de autocuidado o de cuidado dependiente. Por lo tanto, la enfermera/o tiene una triple función: cuidar de sí mismo, cuidar de los demás y de su entorno. La profesión escogida y abrazada por los profesionales de Enfermería es maravillosa y a la vez ingrata. Por ello, la OMS viendo tanta inequidad entre profesionales ha tenido el tino de declarar al 2020 como año internacional de la Enfermería, como presagiando lo que nos deparaba este año. En esta pandemia del COVID 19, el cuidar de los demás se ha convertido en una tarea peligrosa por falta de tiempo e insumos que garanticen la seguridad, las ilusiones de estar bien protegidos y equipados se diluyen y surgen las interrogantes de ¿será que estoy llevando conmigo al virus?, será que a pesar de los múltiples cuidados aplicados conmigo al llegar a casa bastan para acercarme a mis hijos? Hoy más que nunca ser enfermera/o duele, y debemos reconocer que la familia es un factor protector contra los retos presentes en la vida del profesional de Enfermería en tiempos de pandemia.

**Palabras claves:** Enfermería, Autocuidado, Tiempo, Retos, Covid-19

---

<sup>1</sup> Licenciada y Magister en enfermería. Especialista en Didáctica Universitaria, Especialista en Investigación en Salud, Especialista en Salud Pública, Especialista en Administración Hospitalaria. Profesor Asistente de la FENOB. Coordinadora Docente. Tutora y Enfermera Jefe del Servicio de Pediatría General-Hospital Nacional de Itauguá

## **CHALLENGES OF SELF-CARE IN THE NURSING EXERCISE DURING COVID-19. JUNE 2020**

**GABRIELA ALEGRE FERNÁNDEZ**

### **Abstract**

This is a new coronavirus that has not been previously identified in humans. The new challenges that we face during this pandemic make each nursing professional look for strategies for self-care and, above all, that of the family. We spend hours in the hospital, almost without stopping, we leave it behind, we go home, that time is an intermittent schedule that differs in each professional, in our case it takes us an average of 90 minutes, where the car becomes an intermediate transportation between the hospital and the house, both the outward and return are not counted as part of the work nor are they remunerated. Many economists would wonder, then; What is the factor that motivates you to exercise this profession? I would say this more than a profession, it is a lifestyle in which each one gives a plus of if, for the sake of the others, in which not only the monetary retribution is expected but it is a work of altruism. And here the sociologists would express, but if they are a group of people dedicated to doing the unpleasant and low social status jobs! Hey! Precisely this is the international year of Nursing, we have prepared ourselves to show the world what we really are, to exalt this profession that few know what it really is, but since God is the one who knows its value well, he sends the pandemic and It shows the world how much this profession is really necessary, as everyone is seeing what we do "is taking care of people's lives from birth to post-mortem", we are from the beginning and to the end of life taking care of you.

**Key words:** Nursing, Self-care, Covid-19

## Introducción

Este nuevo coronavirus nunca antes identificado en humanos, con la única evidencia disponible en la actualidad, es que la transmisión de la infección se produce habitualmente por gotas (producidas al toser, estornudar o hablar) y por contacto con material contaminado por ellas con mucosas (oral, ocular y nasal fundamentalmente) (1).

Es una enfermedad completamente nueva y esto acarrea mucho estrés para todos los profesionales de la salud e incluso para toda la población mundial. Queremos prestarles los mejores cuidados posibles, pero a la vez debemos protegernos para no llevar el virus a nuestras casas, a nuestras familias, y para no enfermar nosotros mismos.

Los nuevos retos al que nos enfrentamos durante esta pandemia hacen que cada profesional de la Enfermería busque las mejores estrategias para su autocuidado y por sobre todo el cuidado de la familia. Dorothea Orem define el autocuidado como una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (2). Y que la Enfermería es una acción humana articulada en sistemas de acción formados (diseñados y producidos) por enfermeras/os a través del ejercicio de ser una actividad profesional ante personas con limitaciones de la salud o relacionadas con ella, que plantean problemas de autocuidado o de cuidado dependiente (3).

Si no se aplican el autocuidado, las medidas higiénicas y de protección establecidas/bioseguridad, el riesgo de infección no se detendrá, existiendo un mayor riesgo de contraer la enfermedad por el nuevo coronavirus y transmitirla a familiares, amigos, como así también, en el ámbito laboral entre compañeros y colegas (4).

### DESARROLLO

Los coronavirus son una familia de virus ARN que se descubrió en la década de los 60, algunos de los cuales puede ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde el resfriado común hasta el SRAS (síndrome respiratorio agudo severo). Afecta a las células epiteliales en el tracto respiratorio y gastrointestinal como objetivo primario, por lo que la eliminación viral es a través de estos sistemas y la transmisión puede ocurrir en diferentes rutas: fómites, aire o fecal-oral. Estos Coronavirus han demostrado una alta tasa de letalidad en brotes (9.6% y 34.4% respectivamente) (5).

A finales del 2019, se identificó un Brote de Neumonía grave en la ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei, China, causado por un nuevo coronavirus al que, por su similitud genética con el SARS CoV, fue denominado SARS CoV-2 y definido como causante de la Enfermedad por Coronavirus-19 o COVID-19 (6).

Ante esta pandemia, entre nuestros retos diarios, pasamos entre 6, 12 o 18 horas en el hospital, casi sin parar. Terminamos los turnos de los guardias exhaustos. Nos lavamos las manos, nos cambiamos las ropas. Dejamos atrás el Hospital, nos vamos a casa ese tiempo es un horario interfecto que difiere en cada profesional, en nuestro caso nos lleva promedio de 90 minutos, en donde el auto se convierte en un transporte intermedio entre el hospital y la casa, (viceversa) tanto la ida como la vuelta no son contabilizadas como parte del trabajo ni son remuneradas, sin embargo, cada una lleva su tiempo. Pero la vuelta a casa se tornó diferente a partir de la presencia del primer caso positivo en nuestro país.

Un estudio hecho en 1980 sobre las condiciones de empleo de enfermeras en 58 países y territorios estableció que " La remuneración por hora de las enfermeras de hospital es inferior a las tasas horarias del grupo peor pagado de trabajadores de la industria en casi la mitad de los países estudiados. En aproximadamente una tercera parte de los países, las jefas de enfermeras también perciben una remuneración por hora inferior a la del grupo peor pagado de trabajadores industriales, mientras que en las dos terceras partes de los

países, respecto de los que se dispone de datos sobre los dos grupos, las jefas de enfermeras cobran menos que el grupo de trabajadores calificados." (7).

Aunque han pasado 4 décadas de este estudio, mucho no ha cambiado en cuanto a remuneración monetaria; resaltando que se continúa percibiendo solo una milésima parte en comparación a la cantidad total de horas dedicadas a la preparación y retorno al hogar luego de ejercer las laborales de Enfermería.

Muchos economistas se preguntarían, entonces; ¿Cuál es el factor que les mueve a ejercer esta profesión? yo les dirían esto más que una profesión, es un estilo de vida en cual cada uno da un plus de si por el bien de los demás, en cual no se espera tan solo la retribución monetaria sino es una obra de altruismo.

Y aquí los sociólogos expresarían, ¡pero si son un colectivo de personas dedicadas a realizar los trabajos desabridos y de escasos estatus social!

¡Hei! Justamente este es el año internacional de la Enfermería 2020, todo el año 2019 hemos estado preparándonos para mostrar al mundo lo que realmente realizamos y lo que somos, diferentes actividades para que todos comiencen a valorar esta profesión que pocos conocen lo que es en realidad, pero como Dios es el que sabe bien su valor envía la pandemia y le muestra al mundo cuanto realmente se necesita de esta profesión, he aquí queridos amigos como todos están viendo lo que hacemos, es cuidar la vida de las personas desde que nacen hasta el postmorten, estamos desde el principio hasta el final de vida cuidando de ti.

Uno de los retos más fuerte de aplicación del autocuidado es a la vuelta a casa durante una pandemia. Volvemos a nuestros hogares y a nuestras familias, siempre manteniendo la distancia física durante el trayecto. Nos preguntamos si el coronavirus nos acompaña en la ropa o en la piel. Llegamos a la casa y limpiamos la suela de los zapatos con cloro. Nos cambiamos de ropa. Antes de abrazar a nuestros hijos, nos lavamos las manos, sin recordar cuántas veces lo hemos hecho hoy y con la piel seca y agrietada (8).

Ahora al llegar a nuestra morada: el auto queda en el patio, ya no más en el garaje. Fuera de la casa: higiene y cambio de calzados, lavado de manos. En un rincón especial (en la entrada al hogar) colocación en un mueble; los bolsos, celulares, llave del auto, y otros, previa fumigación con cloro.

Una sesta especial para colocar todos los uniformes hospitalarios, las mismas recibirán un tratamiento diferente y apartado de las demás ropas del hogar.

Nos dirigimos al sanitario por cuyo camino solo nosotros podemos transitar. Nuestros hijos al inicio de la nueva rutina eran tomados de las manos por la niñera, con la finalidad de recordar que no pueden acercarse a sus padres, lloraban porque no comprendían dichos cambios, con el paso del tiempo y explicaciones sobre la situación que estamos atravesando fueron comprendiendo, hoy en día desde el ventanal observan e incluso nos recuerdan los pasos si fueran estos omitidos.

Una vez dentro del sanitario (uso exclusivo) en la sesta de ropa se coloca las ropas de calle y se procede a la ducha, que lleva un promedio de una hora. El lavado de mi larga cabellera todos los días y su secado, lleva tiempo.

Ese tiempo total de 3 horas, aunque ya no estamos el hospital aún estamos tratando al máximo de minimizar los riesgos de propagación a nuestra familia, amamos ser enfermeros y este año 2020 era el año de mostrar cuanto valemos los profesionales de Enfermería. Si todo se tradujera en valor monetario minuto a minuto dedicados a esta noble labor, sería realmente un costo tan elevado que como se dice en la jerga popular solo Dios podría pagar.

### Recomendaciones: Medidas de Higiene Personal

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes y después del trabajo, antes y después de la preparación de las comidas, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño. Si no hay agua y jabón disponibles, use un

desinfectante para manos a base de alcohol al 70%. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias. - No tocarse la cara, boca, ojos sin antes lavarse las manos. - Cubrirse la boca y nariz con la cara interna del codo o con un pañuelo o papel absorbente desechable al toser y/o estornudar. - Practicar el distanciamiento físico, que comprende la distancia de aproximadamente 2 metros entre las personas. - Usar mascarilla (que cubra nariz y boca, puede ser de tela). - Asegurarse de utilizar la mascarilla correctamente. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante el uso. Al retirarla debe ser manipulada de los sujetadores del costado con movimiento de atrás para delante. Si la misma se moja o humedece, debe ser cambiada de inmediato. Entornos Laborales Ante la Pandemia de COVID-19 - Al salir de la casa lavarse las manos y colocarse la mascarilla, sobre todo si el traslado al trabajo se realizará en el transporte público o en servicios de traslado particulares. - Al llegar a la casa quitarse los calzados, luego la ropa de trabajo y ponerla en una bolsa para lavarla por separado y a una temperatura de 40-60°C. Si no existe posibilidad de realizar el lavado de manera mecánica, se puede remojar la ropa con agua caliente y jabón antes de lavarla a mano. - Se recomienda dejar la cartera, bolso, llave, etc. en una caja en la entrada. - Bañarse y si no se puede, higienizar bien todas las zonas expuestas. - Limpiar los equipos electrónicos y personales con paño humedecido en agua y jabón o alcohol al 70%. - Desinfectar las superficies de lo que hayas traído de afuera y necesitas usarlo dentro de tu casa. - Tener las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos que puedan dificultar una correcta higiene de manos. - Cumplir estrictamente las medidas de higiene en los procesos de manipulación de alimentos (9).

### CONCLUSIÓN

La valoración de la calidad de vida de los profesionales de Enfermería no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de la actividad laboral, conjuntamente con el relacionamiento familiar y de su entorno social.

Una de las recomendaciones para el autocuidado emocional es fortalecer el vínculo familiar y de amistades mediante la utilización de equipos informáticos, de esta manera el distanciamiento social se siente menos y se refuerza la seguridad de la prevención de la enfermedad y la vez les permite expresar sus emociones.

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad. Son precisamente las emociones, las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza, ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas (10). Es bueno mencionar que más que nunca la familia es un factor protector contra los retos presentes en la vida del profesional de Enfermería en tiempos de Pandemia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OPS- OMS. Virus respiratorios emergentes, incluido el COVID-19: métodos de detección, prevención, respuesta y control. Mayo/2020 Disponible en: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/virus-respiratorios-emergentes-incluido-el-2019-ncov-metodos-de-deteccion-prevencion-respuesta>.
2. Enríquez J, Fernández M, Fontan M. Protocolos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, para el COVID-19. Organización Colegial de Enfermería. Instituto Español de Investigación Enfermera 03/04/2020. Disponible en: <https://www.consejogeneralenfermeria.org/covid-19>.
3. Hernández Gómez L D. Recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario y de apoyo que hace frente a la epidemia de COVID-19 en instituciones del sistema de salud cubano. INFODIR [Internet]. 2020 [citado 27 Jun 2020];0(33):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/799>
4. MSP y BS. Guía de vigilancia epidemiológica y laboratorio de enfermedad por coronavirus -19. Asunción- Paraguay 29 de mayo 2020. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/78806d-PlandeRespuestaNacionalaleventualingresodelCoronavirusV1.0.pdf>
7. MSP y BS. Plan de respuesta nacional al eventual ingreso del coronavirus. Asunción- Paraguay 10 marzo 2020. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/78806d-PlandeRespuestaNacionalaleventualingresodelCoronavirusV1.0.pdf>
8. Jacox A. Un problema subestimado en enfermería: la influencia que ejerce sobre la atención al paciente el bienestar económico y social de la enfermera. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 1979 [cited 2020 June 25]; 32(1): 8-19. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71671979000100008&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71671979000100008&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-71671979000100003>.
9. Ortega J, González J M. La enfermería en tiempos de la COVID-19: un relato de dos enfermeros de práctica avanzada desde el frente de la pandemia. Miami, Estados Unidos, 3 de abril 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/historias/enfermeria-tiempos-covid-19-relato-dos-enfermeros-practica-avanzada-desde-frente-pandemia>
10. M.S.P. y BS. Estrategias indispensables para contener la diseminación de covid-19 en los entornos laborales. Asunción- Paraguay, 11-05.20 Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/78806d-PlandeRespuestaNacionalaleventualingresodelCoronavirusV1.0.pdf0>