Título: Autocuidado en el personal de Enfermeria.

Licenciada en Enfermeria: Yanice Duquesne Barrios

DrC.Yenny Elers MastrapaProfesora titular, Investigador agregado:

Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas

Resumen:

 La acción de cuidar, se define como una actividad cotidiana habitual, relacionada con los valores y las costumbres, liderado por el personal de Enfermeria.Con frecuencia una enfermera cuida a las personas enfermas con diversas patologías y cada uno con diferentes exigencias de cuidado. Cumplen diferentes funciones administrativa, asistencial, gerencial, educadora, deben ser conscientes en el compromiso del cuidado de su salud. Con todas estas funciones olvidan el cuidado a su persona. Por lo que dejan de tener responsabilidad positiva antes su bienestar y salud. Realizarautocuidado, pudiese tener relación con la calidad al servicio que brindan.

**Objetivo**

Sistematizar el autocuidado de Enfermería en el ejercicio de la profesión.

**Métodos:**

Se realizó análisis de contenido de documentos, que incluyó artículos originales y de revisión publicados del 2005 al 2019 con las palabras clave: autocuidado para los enfermeros, sobre carga laboral, síndrome de desgaste profesional, estilo de vida de los enfermeros en su escenario de trabajo, enPubmed, Elsevier, ClinicalKey, Scielo, EBSCOhost, Lilia. Se identificaron y revisaron 50 artículos, de los que fueron útiles 30, así como libros de textos, monografías de varias revistas y tesis doctorales que permitieron el análisis histórico lógico de la evolución de la definición.

**Conclusiones**: Es necesario plantear que, no existe bibliografía sobre el autocuidado de los enfermeros en Cuba. Y que a pesar que los enfermeros ofrecen cuidados de Enfermeria, sin embargo, no aplican acciones de autocuidado en sí mismo.

**Palabras claves: Autocuidado de Enfermeria, sobre carga laboral, síndrome de desgaste profesional, estilo de vida de los enfermeros.**

Title: Self-care in nursing staff.

Bachelor of Nursing: Yanice Duquesne Barrios

DrC.Yenny Elers MastrapaProfessor, Research Associate:

Medical-Surgical Research Center

**Summary**:

 The action of caring is defined as a habitual daily activity, related to values ​​and customs, led by the Nursing staff. Often a nurse cares for sick people with various pathologies and each with different demands for care. Meet. They fulfill different administrative, healthcare, managerial, educative functions, they must be aware in the commitment of their health care. With all these functions they forget the care to their person. So they stop having positive responsibility before their well-being and health. Carry out self-care, it could be related to the quality of the service they provide.

**Objective**

Systematize nursing self-care in the exercise of the profession.

**Methods**:

Document content analysis was carried out, which included original and review articles published from 2005 to 2019 with the keywords: self-care for nurses, workload, professional attrition syndrome, lifestyle of nurses in their work scenario, enPubmed, Elsevier, Clinical Key, Scielo, EBSCOhost, Lilia. 50 articles were identified and reviewed, 30 of which were useful, as well as textbooks, monographs of several journals and doctoral theses that allowed the logical historical analysis of the evolution of the definition.

Conclusions: It is necessary to state that there is no bibliography on the self-care of nurses in Cuba. And that although nurses offer nursing care, however, they do not apply self-care actions in themselves.

**Key words**: Nursing self-care, workload, professional burnout syndrome, nurses' lifestyle.

.

Conclusions: It is necessary to state that there is little literature on the self-care of nurses in Cuba, since it is important for nursing staff and thus provide excellent care for sick people.

Keywords: Nursing self-care, workload, professional attrition syndrome, nurses' lifestyle.

**Introducción**

La importancia de este tema se puede reflejar en diversas áreas de salud. A nivel investigativo, el estudio del autocuidado del personal de Enfermería incrementa el cuerpo de conocimientos que sustentan a la profesión, otorga la oportunidad de profundizar el tema y da pie para realizar futuras investigaciones relevantes para el ámbito enfermero.

El autocuidado, es la forma de cuidarse uno mismo. Es la manera que tiene la persona de disminuir el riesgo de enfermarse o morirse a temprana edad. Asumir el autocuidado como práctica cotidiana, que favorezca su bienestar y refleje en sus acciones una imagen de hábitos saludables, además de evitar riesgos en el trabajo. Vivir una vida sana sin riesgo es muy importante. El personal de enfermería encargado del cuidado a otras personas por sus diferentes funciones que desarrolla, olvida el cuidado a su persona.

**Métodos:**

Se realizó análisis de contenido de documentos, con el **Objetivo**deSistematizar el autocuidado del personal de enfermería en el ejercicio de la profesión. Que incluyó artículos originales y de revisión publicados del 2005 al 2019 con las palabras clave: autocuidado para los enfermeros, sobre carga laboral, síndrome de desgaste profesional, estilo de vida de los enfermeros en su escenario de trabajo, enPubmed, Elsevier, ClinicalKey, Scielo, EBSCOhost, Lilia. Se identificaron y revisaron 50artículos, de los que fueron útiles 30, así como libros de textos, monografías de varias revistas, reflexiones y tesis doctorales que permitieron el análisis histórico lógico de la evolución de la definición.

**Desarrollo**

Los griegos en el siglo pasado, tuvieron una visión integral de lo que debía ser el cuidado de sí. Pues enfatizaban la necesidad de cuidar, no solo el cuerpo sino también del alma. El cuidado de si evalúa los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin excesos y la satisfacción mensurada de las necesidades. La evolución histórica del termino cuidado se divide en dos conceptos, provenientes de la lengua inglesa, que plantean: cuidados de costumbres; relacionados con las funciones de conservación y continuidad de salud; cuidados de curación; relacionado con la necesidad de curar todo aquello que obstaculizaba la vida. (1)

El cuidado se concibe como un proceso que tiene lugar a lo largo de toda la vida del serhumano. Durante ese proceso se adquiere conocimientos y habilidades para poder ejercerlo, varían en función de la etnia, del grupo familiar y del país en el queel individuo haya nacido. Sin embargo, de forma universal, el concepto de cuidar va relacionado a la ayuda a los demás y se vincula a la necesidad de supervivencia de lahumanidad; desde las civilizaciones antiguas se tiene conocimiento de los cuidados que se originan como cuidados domésticos, evoluciona a lo largo de la historia hasta laprofesionalización del cuidar. (2)

 Cuidar no consiste solo en proteger, alertar y/o poner límites sino también en promover, impulsar, abrir e inspirar. Se realiza durante toda la vida, se aprenden en el entorno familiar, se pueden modificar con el tiempo y se pueden corregir mediante educación concreta sobre el tema. Estas acciones normalmente corresponden a las actividades de supervivencia: la alimentación adecuada, las medidas higiénicas, la capacidad de escoger una vestimenta adecuada, el ejercicio físico, las habilidades para establecer relaciones sociales, las habilidades para resolver problemas, el mantenimiento de comportamiento seguro, el manejo del tiempo libre, la adaptación al medio y a los cambios de formaflexible. (3)

El cuidar como profesión tiene su máxima representación en la enfermería. Desde ladisciplina de Enfermeria cuidar es la finalidad y, aunque existen diferentes definiciones decuidado en función del enfoque teórico/conceptual que se utilice. En general hay acuerdoentender el ser humano como un ser global, bio-psico-social y espiritual. El cuidar es un conjunto de acciones que se ejercen para atender todas las necesidades delser humano, lo que se conoce como cuidado integral.

Si al término cuidar se le añade el prefijo auto, proveniente del griego “ααὐτόϛ” quesignifica “por sí mismo”, se obtiene el término Autocuidado: cuidar de sí mismo, hace referencia a las prácticas cotidianas y a las decisiones que tomauna persona sobre ellas para cuidar de su salud. (3)

El autocuidado no es solamente una actitud sino una asunción de responsabilidad, ya que el autocuidado depende de saber y poder: el saber se refiere a la cultura de salud que la persona posea y el poder con tener los medios necesarios para actuar. Esta ampliamente aceptado, que la sociedad precisa de educación sanitaria que procure los saberes que la población necesita. (4)

Sin embargo, en esta educación hay que incorporar los conocimientos y las costumbres culturales que pasan de generación en generación, tomando conciencia de que el autocuidado se basa, fundamentalmente, en la cultura propia. Es importante no menospreciar este aspecto sino aprender de ese saber social y añadirlo a los saberes científico-técnicos, y aprovechar esta realidad.

Debido a su enorme potencial, las políticas sanitarias hacen hincapié en establecer elautocuidado para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad. Es una herramienta indispensable en cualquier sistema de salud, relacionando el concepto de autocuidado no solo con el concepto de responsabilidad sino también como concepto positivo de la salud. (5)

Tener en cuenta el autocuidado, pudiese tener relación con la calidad, que ofrece una enfermera, que cuida un servicio con un gran número de pacientes, con diversas patologías y cada uno con diferentes exigencias de cuidado. Lo que contribuye a que se presenten acontecimientos adversos como caídas, úlceras por presión, infecciones intrahospitalarias, errores en la medicación. Que da lugar a estancias hospitalarias prolongadas, incremento en los costos hospitalarios y elevación de la morbilidad. (6)

Por otro lado, cabe destacar que situaciones como el control de sueño o la relación laboral también inciden dentro del autocuidado. La privación de sueño causa somnolencia que puede causar una impresión subjetiva de lentitud y falta de claridad mental llevando a errores durante la jornada laboral. Esto unido a una insatisfacción laboral, tiende a llevar al enfermero a sufrir todo tipo de problemas de salud, los cuales podrán provocar ausentismo, rotación de personal, gastos médicos para el trabajador y costos para la empresa, los que irán en desmedro de la organización. (7,8)

En una de los documentos revisados describe que la teoría de Dorothea Orem que es la encargada en determinar que la definición de autocuidado, sería: “la actividad que los individuos aprenden y se orienta para aplicar un objetivo”. Este sería el concepto principal, ahora muchas personas lo manejan de diferentes formas, pero el punto principal es que se esté en un buen estado físico, mental y hasta espiritual, si realiza los diferentes tipos de autocuidado:

Hacer ejercicio: Una rutina diaria donde se requiere del cuidado de nuestro cuerpo para mantenernos saludables. Desde ejercicios aeróbico u anaeróbico, son algunas de las cosas que todos los seres humanos necesitan para mantener una condición física que les permita vivir al máximo.

Alimentarse correctamente: Todos tenemos derecho a una buena alimentación. También, es preciso señalar que se recomienda alimentarse correctamente para evitar problemas de salud.

Derecho al descanso: Algo necesario para todas las personas, el descanso es fundamental para tener un buen rendimiento durante el día en diferentes aspectos de tu vida.

Control del estrés: Una de las enfermedades más peligrosas del siglo XXI, donde todos los seres humanos requieren del cuidado para llevar mejor las cosas en su vida.

Estos son las dimensiones de autocuidado que debe tener un enfermero para tener una buena salud a pesar de su dinámicalaboral. A nivel profesional, aumenta la validez y el reconocimiento del rol del Profesional de Enfermería en relación con la persona enferma. Otorga mayor credibilidad al rubro enfermero, al quedar reflejada una coherencia entre su actuar y su decir. La enfermería es una profesión, pues ofrece un servicio significativo a la sociedad, relacionado con la mejora de la calidad de vida de las personas, posee un cuerpo de conocimientos basados en la aplicación del método científico y tiene un código de ética en el que se establecen los deberes de la enfermera hacia la sociedad. Posee autonomía durante el proceso de atención de enfermería y se fortalece la identidad al agruparse en una organizaciónprofesional (9).

La Organización Mundial de Salud (O.M.S), en el año 2004, denota que enfermería, es considerada como la cuarta profesión más estresante, debido a la responsabilidad por la vida de las personas y la más próxima al sufrimiento anudado, a la presencia de factores estresantes propios del ambiente físico, trabajo y organización (10).

En Europa en particular países bajos, no se identifican artículos relacionados con una historia de autocuidado del personal de Enfermeria. Lo que es congruente con algunos países de América Latina como son: Colombia, Chile y Perú, los cuales no establece una relación laboral directa con las instituciones de salud, sino con intermediarios que someten al personal a sobrecarga laboral. Derivándose esta ausencia de medidas de seguridad en el trabajo, escasos números de profesionales, aunado muchas veces a la falta de apoyo en el ambiente de trabajo. Realizan varios roles, que hace que incremente las complicaciones e infecciones, y a su vez afecta la calidad del cuidado. Los Profesionales de Enfermería enfrentan sobrecarga laboral permanente asociada a bajas remuneraciones que afectan su salud física y psicológica. (11).

La sobrecarga laboral está directamente relacionada con tareas e intervenciones que tiene que realizar una enfermera en relación con el número de pacientes que dependen de su cuidado, es un conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometida en su jornada laboral diaria. Cuando la carga es excesiva aparece la fatiga, que es la disminución de la capacidad física y mental del individuo tras haber realizado un trabajo durante un periodo determinado de tiempo, pudiendo ser esta física, mental y/opsicoactiva. Esta fatiga desfavorece negativamente la calidad del cuidado que brinda el personal de enfermería.

Enfermería enfrenta sobrecarga laboral permanente aunada a bajas remuneraciones que afectan su salud física y psicología; en este sentido el Consejo Internacional de Enfermeras, señala que estas afecciones se agudizan muchas veces con las malas relaciones interpersonales, los problemas concomitantes a las funciones profesionales, y diversos riesgos del lugar de trabajo por ello, la sobrecarga laboral produce desgaste físico y mental, impidiendo al profesional hacer frente con éxito a las situaciones diarias que se presentan.(12)

Existen factores estresantes donde elenfermero por su labor diaria llega al síndrome de desgaste profesional, es por sobrepasar los niveles deafrontamiento de las personas, ocasionando un desequilibrio en elbienestar físico y psicológico, facilitando así la aparición de diferentesniveles de estrés en el trabajo, y subsecuentemente la aparición delsíndrome de burnout, lo cual afecta el rendimiento y el bienestar personaly conduce a elevadas tasas de ausentismo laboral, disminución de lasatisfacción tanto de los trabajadores como, de la calidad de atencióna la persona enferma.

En el fragmento recopilado de la enfermera Flores Inostora en su investigación sobre el Autocuidado del personal de enfermería que labora en Hospital San Carlos. En el año 2011 en Chillan-Chile. describe que: Es necesario conocer el autocuidado del Profesional de Enfermería con el fin de potenciar aquellos aspectos que fomenten una actitud saludable y disminuir o bloquear aquellos que interfieren en el éxito de una equilibrada salud. El personal de enfermería ejerce su labor siendo congruente con su moral, actitud personal y profesional(13).

Años más tarde Bautista Luza de la universidad de Perú en su escrito ´´Estilo de vida de los profesionales de enfermería´´, describe la importancia de llevar los hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano sedesarrolla en sociedad o en su quehacer diario y que son susceptiblesde ser modificados (14).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estilo de vidacomo *“*Una forma general de vida basada en la interacción entre lascondiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales deconducta determinados por factores socioculturales y característicaspersonales*”* (14)

 Mientras que el estilode vida no saludable son comportamientos, hábitos o conductas queadoptan las personas en contra de su salud y en contra delmejoramiento de su calidad de vida; deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, al desarrollar diversas enfermedadesdegenerativas como diabetes, hipertensión arterial, elevación deniveles de colesterol, triglicéridos, sobre peso. Así mismo generabaja autoestima, dificultades de afrontamiento.

Otro trabajo investigativo sobre el Síndrome de Bournet de la enfermera Wendy Martínez, de Lima en el 2017, describe los signos y síntomas del síndrome de quemado se encuentran: manifestaciones psico somáticos, manifestaciones mentales o emociones, manifestaciones físicas y conductuales, defensivos. Nos explica que el proceso del síndrome de desgaste profesional tiene cuatro fases: fase inicial, de entusiasmo;fase de estancamiento; fase de frustración; fase de apatía.

En Cuba, se han realizado investigaciones que valoran la importancia del autocuidado para los enfermeros en su labor diaria. En el año 2007, León Román publica sobre el ´´autocuidado de los enfermeros´ ‘dando a conocer los factores que afectan el bienestar y la salud laboral delos enfermeros. En su revisión bibliográfica que incluyó diversos libros de textos, artículos y se
consultaron expertos en esta temática para ampliar los conocimientos
relacionados con los factores que afectan el bienestar y la salud laboral de
los enfermeros en su relación de ayuda profesional. Se detallaron algunos
elementos que influyen negativamente en la salud del personal de enfermería,
la vulnerabilidad para el síndrome de burnout y la importancia de su
autocuidado, basado en el estudio analítico de la bibliografía consultada..

En el 2009,Chacón Roger presenta una investigación, con el tema: Síndrome de Desgaste Profesional en enfermeras que laboran en Hospitales Oncológicos Cubanos, donde describe y conceptualiza, el significado del síndrome de desgaste para los enfermeros cubanos. Como un proceso dinámico en el que interviene factores de riesgo social-laboral, factores relacionados con la naturaleza especifica del trabajo que realiza, la vulnerabilidad individual de los enfermeros al estrés. Chacón en su tesis describe el síndrome del desgaste profesional diciendo que no solo depende de los factores de riesgo laborales presentes en las instituciones o contexto laborales concretos, sino también de las características individuales o vulnerabilidad de los trabajadores, a los enfrentamientos de los trabajadores ante estresores crónicos. Así como los extra-laborales (relación trabajo-familia y otras fuentes de estrés cotidiano).

**Conclusiones:**

Esta revisión bibliográfica ayudo a conceptualizar el autocuidado del personal de Enfermería con el fin de potenciar aquellos aspectos que fomenten una actitud saludable y disminuir o bloquear aquellos que interfieren en el éxito de una equilibrada salud. Lo cual obliga al profesional a ejercer su labor siendo congruente con su moral, su actitud personal y profesional. Da a conocer la importancia de un estilo de vida saludable solo con cumplir con hábitos saludables. Y brindarles a las personas enfermas un cuidado de excelencia. Para llevar a cabo un buen autocuidado los enfermeros deben realizar ejercicios y actividad física al menos 3 veces a la semana, alimentarsecorrectamente, derecho al descanso y el control al estrés.

**Referencias Bibliográficas:**

1.Foucault M. Historia de la sexualidad: la inquietud de sí. México: Siglo XXI; 1987:38-68.http://scielo.isciii.es/scielo.pdf [Citado el: 03 de junio del 2019.]

2.García Martin-Caro, Marriner y Alligood, 2008; Martínez-Martin, 2010; Martínez-Martin, 2011, Orem, 1983; Orem y Taylor, 2011; Potter y Perry2014. http://scielo.isciii.es/scielo.pdf [Citado el: 03 de junio del 2019.]

3.Zurro AM, Baldía JG y Subías LP.: *Atención primaria, conceptos, organización y práctica clínica*. 3ª. ed. Madrid: Mosby/Doyma libros. 1994:291-297. http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v27n1/v27n1a05.pdf [Citado el: 05 de junio del 2019]

4.Arias, A.V., Álvarez L.N.R. Confiabilidadde la escala “Apreciación de la agencia deautocuidado” (asa), segunda versión en español, adaptada para población colombiana Scalereliability “Self-care Agency Appreciation” (saa), reconversión in Spanish. *Av. enferm*,2009c 27(1), 38-47. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v27n1/v27n1a05.pdf [Citado](http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v27n1/v27n1a05.pdf%20%5BCitado) el: 10 de junio del 2019.]

5.Promoción de Salud. [En línea] <http://www.redsalud.gov.cl/temas\_salud/promocion.html>. [Citado el: 10 de junio del 2019.]

6. Saltos, M., y Pérez, C. (2018). Análisis de la carga laboral del personal de enfermería, según gravedad del paciente. 34(2), 20-38.Recuperado de [http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2170/366.[Citado](http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2170/366.%5BCitado) el: 15 de junio del 2019]

7. Fernandez Beatriz, PARAVIC Tatiana. Nivel de satisfacción laboral en enfermeras de hospitales públicos y privados de la provincia de Concepción, Chile. [En línea] < http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200006&script=sci\_arttext>. [Citado el: 20 de junio de 2019.].

8.CORDERO, Medina, FERIA, Lorenzo, MUÑOZ, Oscar. Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. [En línea] <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412009000300005&script=sci\_arttext. >. [Citado el: 25 de Mayo de 2011.]

9.Ponte Apcho, Milagros Vanessa, “Estilo de vida de los estudiantesde enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayorde San Marcos”, (Trabajo de Investigación para optar el título delicenciada de Enfermería). Lima – Perú, UNMSM, 2010. [Citado el: 06 de enero del 2020.]

10. Santana, J., Bauer, A., Minamisava, R., y otros (2016). Calidad de los cuidados de enfermería y satisfacción del paciente atendido en un hospital de enseñanza. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 22(3):454-60. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n3/es\_0104-1169-rlae-22-03-00454.pdf

Sifuentes, O. (2016). [Citado el :06 de enero del 2020]

11. Satisfacción del Usuario Y Calidad del Cuidado de Enfermería en el Servicio de Cirugía Hospital Regional Docente De Trujillo”. Universidad Nacional de Trujillo Escuela de Post Grado. Trujillo – Perú. Recuperado de http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3180/Tesis%20Maestr%C3%ADa%20OlgaA%20GISSELLA%20SIFUENTES%20LE%C3%93N.pdf?sequence=1.Silva, J., Ramón, S., Vergaray, S., y otros (2015). [Citado el: 10 de enero del 2020.]

12.Favorables: Lugares de Trabajo de Calidad- Atención de Calidad al Paciente. Recuperado de

[http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/ind/indkit2007sp.pdf.](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/ind/indkit2007sp.pdf.%5BCitado)

[[Citado](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/ind/indkit2007sp.pdf.%5BCitado) el: 13 de enero del 2020]

13.Percepción del Paciente Hospitalizado respecto a la Atención de Enfermería en un Hospital Público. Universidad Nacional Autónoma de México. Elsevier. Enfermería Universitaria, Volumen 12, Issue 2, Pages 80-87. Recuperado de http://repositorioacademico.[Citado el: 14 de enero del 2020]

14. *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud.* Suiza: Ediciones de la OMS, 2004. pp. 7-10. Recuperado de www.cybertesis.unmsm.edu.p [Citado el: 3 de febrero del 2020]