



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Efecto de un programa educativo en las medidas  
preventivas del COVID-19, en trabajadores del mercado  
Los Cedros, Trujillo, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS:**

Díaz León, Liliana Raquel (ORCID: 0000-0002-0284-5926)

Fernández Villanueva, Ydelsa Gabriela (ORCID: 0000-0002-9218-4075)

**ASESORA:**

Mg. Rivera Tejada, Helen Soledad (ORCID: 0000-0003-2622-8073)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas y gestión de salud

TRUJILLO – PERÚ

2021

## **DEDICATORIA**

A mi hijo Mateo, quien fue mi motivación para salir a adelante y culminar con éxito mis estudios. A mi madre Mercedes, por su apoyo incondicional, tanto en el tiempo académico como de la vida.

**Liliana Raquel Díaz León**

A mi madre Ubaldina, por ser el motor y motivo fundamental en todo lo que soy, por darme la vida, educación y todo aquello para llegar a ser una gran profesional. A mi hermano Edwin, por su apoyo incondicional en todo momento para poder culminar con éxito mi formación profesional.

**Ydelsa Gabriela Fernández Villanueva**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos difíciles y por brindarnos una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A nuestros padres por apoyarnos en cada momento, por los valores que nos han inculcado, y por habernos dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de nuestra vida. Sobre todo, por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

A la Universidad “Cesar Vallejo” quien ha sido el gestor de nuestra formación académica profesional. A nuestra asesora de Tesis Mg. Helen Soledad Rivera Tejada, por su tiempo y dedicación en el desarrollo de la presente tesis.

Al señor Jorge Benites Muñoz, presidente del Mercado Los Cedros, quien nos brindó las facilidades para nuestra aplicación de instrumentos de recolección de datos.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	v
ÍNDICE DE FIGURAS .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MARCO TEÓRICO .....	14
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	19
3.2. Variables y operacionalización .....	19
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo .....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datosTécnica:.....	20
3.5. Procedimientos .....	21
3.6. Método de análisis de datos .....	22
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS .....	24
V. DISCUSIÓN .....	27
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES .....	31
REFERENCIAS .....	32
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Prueba de Hipótesis mediante análisis estadístico Chi-Cuadrado del Pre Test y Post Test.....	26
---	----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01: Medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 antes de aplicar el programa educativo.....	25
Figura 02: Medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 después de aplicar el programa educativo.....	24

## RESUMEN

En la presente investigación se determinó El efecto del programa educativo en las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021; mediante una estrategia de visita al puesto de trabajo con la aplicación de una ficha de observación antes y después del desarrollo del programa educativo, Los datos se obtuvieron en el periodo de abril y mayo del 2021, con una muestra de 40 trabajadores. Los resultados mostraron que los trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, antes de aplicar el programa educativo presentaron medidas preventivas buenas frente al covid-19 en un 10%, seguido de medidas preventivas regulares con un 50 % y las medidas preventivas deficientes fueron en un 40%; posteriormente después de aplicar el programa educativo las medidas preventivas del Covid-19 mejoraron, sustentándose en un 87.5% con medidas preventivas buenas, 12.5% con medidas preventivas regulares y 0% no se registraron medidas preventivas deficientes. Se concluye que el programa educativo tuvo un efecto positivo mejorando las Medidas Preventivas de Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, 2021.

**Palabras clave:** Covid-19, medidas preventivas, trabajadores

## **ABSTRACT**

In the present investigation, the effect of the educational program on the preventive measures of Covid-19 was determined, in Los Cedros-Trujillo market workers, 2021; Through a strategy of visiting the workplace with the application of an observation form before and after the development of the educational program, the data was obtained in the period of April and May 2021, with a sample of 40 workers. The results showed that the workers of the Los Cedros-Trujillo Market, before applying the educational program, presented good preventive measures against covid-19 by 10% followed by regular preventive measures with 50% and the deficient preventive measures were in a 40%; Later, after applying the educational program, the preventive measures of Covid-19 improved, being sustained by 87.5% with good preventive measures, 12.5% with regular preventive measures and 0% no deficient preventive measures were recorded. It is concluded that the educational program had a positive effect by improving the Preventive Measures of Covid-19, in Los Cedros-Trujillo Market Workers, 2021.

**Keywords :** Covid-19, preventive measures, workers

## I. INTRODUCCIÓN

El mundo viene atravesando en la actualidad una enfermedad grave respiratoria provocado por el virus llamado COVID-19, el cual se le ha denominado una pandemia, siendo la transmisión de individuo a individuo. Los síntomas provocados por esta enfermedad son tos, fiebre, secreción nasal y dolor de garganta, a causa de estar en contacto directo con pequeñas gotitas que transportan el virus.<sup>1</sup>

A principios de diciembre del 2019, se detectó neumonía de una desconocida etiología en algunos pacientes de la localidad de Wuhan, de la provincia de Hubei, China. Donde pacientes padecían insuficiencia respiratoria aguda. El agente causante se identificó como el nuevo coronavirus. La Organización Mundial de la Salud-OMS nombró al virus como un síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2). La enfermedad que causa este virus fue nombrada como COVID-19. El brote fue declarado como emergencia de salud pública con importancia a nivel mundial el día 30 de enero del 2020. La OMS lo declara pandemia mundial el 11 de marzo del 2020.<sup>2</sup>

Según la OMS hay evidencias que el virus apareció en un mercado de mariscos y pescados en la ciudad de Wuhan, donde gran parte de infectados son comerciantes del propio espacio público. El mercado fue clausurado temporalmente el 1 de enero del 2020. De acuerdo a la información mostrada por las autoridades del país chino a la OMS, los días 11 y 12 de enero, se diagnosticaron 41 infectados por el nuevo coronavirus, donde 7 personas se encontraron en estado crítico.<sup>3</sup> El primer fallecimiento se registró el 9 de enero del 2020 en un varón de 61 años, después de tener una insuficiencia respiratoria a causa de una neumonía severa<sup>4</sup>

Una gran cantidad de las personas infectadas por el COVID-19 no evidencian síntomas o los síntomas son leves a moderados, pero hasta

el 15% de los pacientes desarrollan neumonía grave y aproximadamente el 6% tiene síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA). Cerca de la cuarta parte de los pacientes con neumonía hospitalizados, requieren asistencia respiratoria en UCI-Unidad de cuidados intensivos y la necesidad de ventilación mecánica invasiva (VMI). El sexo masculino, avanzada edad y la presencia de ciertas comorbilidades (diabetes, enfermedad cardiovascular) se han identificado como predictores de malos resultados; sin embargo, incluso las personas más jóvenes y generalmente sanas pueden sufrir insuficiencia respiratoria asociada al SARS- CoV-2.<sup>5</sup> El aumento relativo de pacientes vienen superando las infraestructuras de los hospitales existentes, colapsando sus capacidades.<sup>6</sup>

El COVID-19 llegó a América Latina el día 26 de febrero del año 2020, con el primer caso diagnosticado en Brasil. Una de las principales preocupaciones en esta parte del mundo, es la gestión de los casos graves de COVID-19.<sup>6</sup> En nuestro país el 6 de marzo del año 2020 se dio confirmación del caso uno de COVID-19 en un paciente de 25 años que se habría contagiado durante un viaje a Europa.<sup>7</sup> Ante este problema el estado declaró el 15 de marzo como una emergencia nacional con un aislamiento social obligatorio, desde las 0:00 horas del 16 de marzo.<sup>8</sup>

El Covid-19, hasta el 20 de julio del 2021 ha provocado, según las cifras que maneja la OMS a nivel mundial un total de 190.770.507 casos positivos confirmados y 4. 095.924 de fallecimientos.<sup>9</sup> En el Perú hasta el 20 de julio del 2021 se registran 2,093.754 total de casos, 195.075 fallecidos, con una letalidad del 9.32%. La región La Libertad cuenta con 85.000 casos, 9,955 fallecidos y una letalidad del 11.76%.<sup>10</sup>

El estado peruano está haciendo esfuerzos incansables para controlar la pandemia del coronavirus, mediante el aumento de personal de salud, el abastecimiento de medicamentos, el fortalecimiento de restricciones

sociales, entre otros; sin embargo, el sistema de salud nacional ha colapsado. En el departamento de La Libertad y principalmente en la provincia de Trujillo, los hospitales están afrontando el problema del desabastecimiento de oxígeno y personal de salud es limitado; a ello, se suma la falta de medicina para los pacientes en estado grave del COVID-19 internados en UCI. Mediante esta realidad se puede identificar de forma clara una problemática real respecto al afrontamiento del COVID-19 a nivel nacional, que se refleja en la población del distrito de Trujillo, lugar de estudio de la presente investigación.

Considerando que los lugares con mayor concurrencia de la población son los mercados, éstos se convierten en una potencial fuente de transmisión de esta enfermedad; es por ello la importancia de que estos lugares deben fortalecer e implementar medidas de seguridad que les permitan evitar la entrada y/o diseminación de este virus entre los usuarios que acuden a sus instalaciones. Ante ello, es aquí donde debemos resaltar la labor del personal de la salud (enfermería), quienes vienen a ser los responsables de la promoción y de la prevención de la salud en la población del país.

El gobierno peruano ha impulsado la implementación de mercados saludables para la prevención del COVID-19. Garantizando espacios limpios, contando con señalización para distanciamiento social, lavamanos, barreras de seguridad en los puestos de venta, controlar el aforo y aglomeraciones, vigilar el uso de mascarillas, control de temperatura, ingreso preferencial, entre otros.<sup>11</sup>

Mediante conversaciones con algunos comerciantes, se pudo conocer que nunca recibieron algún programa educativo sobre salud y seguridad en su lugar de labores, menos usaron equipos de protección personal como mascarillas, protectores faciales, alcohol o gel. También se pudo observar que, a pesar del esfuerzo del gobierno, presentaban algunas deficiencias en la aplicación de medidas de bioseguridad, no tenían

mucha cultura de prevención y no cuentan con un tópico de enfermería para ser atendidos de forma inmediata y sólo se les sugería acudir al puesto de salud más cercano para después proseguir con sus actividades. En este sentido, la investigación pretende identificar la efectividad de un programa de educación en cuanto a medidas de prevención del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 y así poder identificar la necesidad de medidas preventivas y así mejorar la calidad de vida y salud de la población de estudio (trabajadores del Mercado Los Cedros), mediante prácticas sanitarias adecuadas frente al COVID-19. Es por ello que se plantea la siguiente interrogante a la Tesis de investigación:

¿Cuál es el efecto del Programa Educativo en las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, 2021?

La investigación tuvo como propósito Determinar el efecto del programa educativo en las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021. Tiene un aporte teórico, donde permitirá relacionar la teoría del autocuidado de Orem Dorotea, con las medidas preventivas, así mismo los resultados servirán de referencia para posteriores investigaciones. Posee un aporte práctico y los resultados ayudan a Potenciar las medidas preventivas del COVID - 19 en los trabajadores del mercado Los Cedros, familias y clientes.

Por lo tanto, se traza los objetivos en la investigación:

**Objetivo general:**

- Determinar el efecto del programa educativo en las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 antes de aplicar el programa educativo.
- Identificar las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 después de aplicar el programa educativo.

En tal sentido, se plantea las siguientes hipótesis de la investigación:

- H1: El programa educativo tiene efecto positivo mejorando las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo,2021.
- H0: El programa educativo no tiene efecto positivo mejorando las medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Según la realidad problemática descrita, el trabajo de investigación, se relaciona con los siguientes antecedentes:

Castañeda (2020), en su investigación realizada en comerciantes del Mercado de Villa María del Perpetuo Socorro en la ciudad de Lima en el 2020, presentó como resultado que el 50% de los trabajadores tienen un nivel bajo de conocimiento y únicamente menos de 1/3 (30%) presenta conocimiento alto en las medidas de prevención de la COVID-19.<sup>12</sup>

Gómez (2020), en un estudio no observacional, cuasi experimental, en una muestra de 415 pacientes. Se planteó evaluar el nivel de conocimiento antes y después de aplicar una intervención educativa. Los resultados mostraron que antes de aplicar una intervención educativa, el 6.98% de los pacientes lograron tener un nivel de conocimiento adecuado en lo referente a las medidas de prevención de la COVID-19 y el 93.01% un nivel de conocimiento inadecuado; y después de aplicar la intervención educativa el 100% de pacientes tuvieron un nivel adecuado de conocimiento en cuanto a las medidas prevención del COVID-19.<sup>13</sup>

Aranda y Miranda (2016), en su trabajo de investigación identificaron las practicas protectoras de salud ocupacional en personal de limpieza; en donde se analizaron a 106 trabajadores, utilizando un test de 30 items que incluye el uso de mascarilla, uso de guantes, lavado y desinfección de manos; concluyendo que el 57.5% tiene prácticas protectoras en salud ocupacional regulares, prácticas buenas en 24.5% y deficiente en un 17.9%.<sup>14</sup>

Calla y Ccuno (2015); investigaron la efectividad de una intervención Educativa, sobre Medidas Preventivas de gripe H1N1, en Comerciantes de un Mercado de Abastos, en una muestra de 25 comerciantes. Los resultados demostraron que la intervención educativa mejoró el

conocimiento correcto incrementándose del 8% a un 96% referente a las medidas para evitar el contagio. Dentro de las medidas preventivas destacan; lavado de manos frecuentemente; evitar el contacto de manos con nariz, boca y ojos; al momento de estornudar cúbrase con pañuelo o papel desechable, no compartir objetos personales de higiene, ventilación diaria de la casa, limpieza y desinfección de superficies y objetos.<sup>15</sup>

Con el propósito que la actual investigación tenga un sustento científico, a continuación, se muestra las siguientes teorías y conceptos.

La teoría desarrollada por Orem D, permite un acercamiento integral de la persona en función de permitir que los cuidados básicos ayude al individuo para vivir feliz mucho más tiempo, pudiendo mejorar los aspectos de calidad de vida.<sup>16</sup>

El concepto que desarrolló Orem D. Sobre el autocuidado, está considerado como un grupo de acciones deliberadas que debe realizar el individuo para poder controlar a los factores externos o internos, que pueden perjudicar su bienestar y/o vida y posterior desarrollo. El desarrollo del autocuidado, entonces es una conducta que deberían realizar o realizan las personas para sí mismas en periodos determinados de tiempo y por iniciativa propia.<sup>17</sup>

Según Orem D, el autocuidado no es innato, por ello se tiene que ir aprendiendo y por ende se necesita que se enseñe; esta actividad de educación representa una gran responsabilidad que involucra a todos los trabajadores de la salud, uno de ellos es la enferma(o), donde la enseñanza juega un importante papel, permitiendo a los individuos enfrentar los problemas de salud.<sup>18</sup>

Poco a poco se han venido introduciendo varias teorías en los programas

de la promoción de salud y prevención de enfermedades, así como también técnicas con productividad en el campo social; por ello es que se presenta la siguiente teoría:

- La teoría constructivista del aprendizaje según Vygotsky, indica que se da como consecuencia del contexto social del individuo:

El aprendizaje y desarrollo se dan por la interacción entre personas (relación interpersonal): primero se procede a observar los actos o conductas, luego éstas se reconstruyen en la parte interna y al final se reproducen en la realidad. Desarrollo y aprendizaje siempre son interdependientes: no puede haber desarrollo sin aprendizaje y viceversa (el aprendizaje antecede al desarrollo) .<sup>19</sup>

Los coronavirus se han clasificado como miembros del orden Nidovirales, virus de ARN de sentido positivo que se replican utilizando un conjunto anidado de ARNm. Sobre la base de las relaciones antigénicas y las homologías, los coronavirus se dividieron en tres grupos. El primero contiene coronavirus humano (HCoV), el segundo contiene OC43, virus de la hepatitis murina y el tercero contiene el virus de la bronquitis infecciosa (IBV).<sup>20</sup> Un brote nuevo de coronavirus se originó en diciembre del 2019 en China, ciudad de Wuhan, originando incertidumbre entre la población médica y el resto del mundo. Esta nueva especie de coronavirus fue nominada como SARS-CoV-2, causante de un número de casos y decesos, convirtiéndose a nivel mundial en una emergencia de salud pública.<sup>21</sup>

Generalmente los coronavirus se reproducen en el tracto respiratorio inferior en las células epiteliales y en poco porcentaje en las células de la vía respiratoria superior; es por ello que el contagio sucede habitualmente en pacientes con enfermedades reconocidas y no en personas con síntomas inespecíficos o leves.<sup>22</sup>

Las vías de transmisión del virus, son de individuo a individuo (contacto directo), por medio de pequeñas micro gotitas en el aire (aerosoles), es uno de los modos de transmisión viral comúnmente aceptados, los otros dos son a través de gotitas respiratorias más grandes (que caen cerca de donde expiran) y el contacto directo con superficies contaminadas (contacto indirecto).<sup>23</sup> Con base a este entendimiento hay un uso generalizado de mascarillas y protectores faciales. El distanciamiento social es una de las principales formas de cortar las rutas de transmisión, las personas no pueden transmitir la infección si no entran en contacto con otras personas.<sup>24</sup>

Cuando una persona infectada se reporta a un hospital, no hay forma de evaluar definitivamente como fue contagiada. El “rastreo de contactos” realizado por especialistas, indagan quien entró en “contacto cercano” con un paciente, pero es difícil averiguar como el virus se transfirió de la persona contagiosa a aquellos que infectaron.<sup>25</sup> Las manifestaciones clínicas comunes de la infección por COVID-19 en los pacientes están la fatiga, dolor de cabeza, fiebre, mialgia, tos seca, diarrea y disnea que pueden provocar hasta el síndrome de dificultad respiratoria aguda y la muerte.<sup>26</sup>

La Organización Mundial de la Salud-OPS, manifiesta que el virus de la Covid- 19 puede complicar a individuos de diferente edad y el riesgo va en aumento en personas mayores de edad. Resultados señalan que hay 2 grupos de personas que sostienen un peligro superior de sufrir episodios graves asignados a la enfermedad del COVID-19. Tenemos a aquellos individuos que tienen 60 años de edad a más y las personas que padecen enfermedades crónicas, tales como enfermedades crónicas respiratorias, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer.<sup>27</sup>

En relación al tipo de sexo, el modelo de sensibilidad de los andrógenos señala que los varones tienen mayor riesgo de síntomas graves, mientras que en los niños son ostensiblemente resistentes a las

infecciones.<sup>28</sup>

En cuanto al programa educativo, viene a ser un documento que posibilita planificar y especificar un proceso pedagógico, tiene la característica de brindar orientación de quien la ejecuta en relación a los contenidos que se deben brindar, la configuración que deben desarrollar su acción de enseñanza y sus objetivos a lograr. Quiere decir que, un programa educativo, busca difundir conocimientos de manera didáctica donde el receptor pueda comprender y aprenderlos.<sup>29</sup>

Un programa educativo se describe como una propuesta de formación que describe un grupo de actividades organizadas y planeadas con el objetivo de modificar algún tipo de comportamiento a través de un aumento de los conocimientos que sirva para guiar su actuar.<sup>30</sup>

Los mercados de abastos vienen a ser locales de propiedad privada o municipal en cuyo interior funcionan diferentes puestos de venta destinado a la comercialización de productos alimenticios, donde y libre transitabilidad y manipulación de productos y alimentos de todos los usuarios.<sup>31</sup>

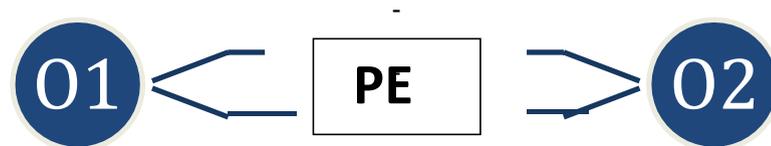
Mercado saludable, es un establecimiento de comercio de productos que deben cumplir lo siguiente: Asegurar la limpieza de todos los espacios, contar con lavamanos, señalización adecuada para el distanciamiento social, barreras de seguridad en cada puesto de trabajo, vigilar el uso correcto de mascarillas, ingreso preferencial, control de temperatura, controlar el aforo y aglomeraciones entre otros.<sup>32</sup>

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación, es de tipo **cuantitativo**, donde se recolectó y se analizó los datos que se obtuvo a través de análisis estadísticos establecidos; con un diseño **pre-experimental**, ya que se aplicó el diseño de pre-test y pos- test en un único grupo de experimento.

Esquema de la investigación:



Dónde:

O1 : Medidas preventivas de los trabajadores del mercado Los Cedros antes de recibir el programa educativo.

PE: Programa educativo sobre medidas preventivas de COVID-19.

O2 : Medidas preventivas de los trabajadores del mercado Los Cedros después de recibir el programa educativo.

#### 3.2. Variables y operacionalización

- Variable 1: Programa educativo (variable independiente).
- Variable 2: Medidas preventivas del COVID-19 (variable dependiente).

### **3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis**

#### **Población:**

Según los datos brindados por la gerencia del Mercado Los Cedros, la población se conformó por 40 trabajadores que estuvieron laborando permanentemente en dichas instalaciones, sustentándose mediante la autorización de la investigación.

**Muestra:** Fue una muestra no probabilística por conveniencia, aplicándose al universo muestral de 40 trabajadores

**Unidad de análisis:** Un trabajador del Mercado los Cedros-Trujillo.

#### **Criterios de selección. Criterios de inclusión.**

- Trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo, que laboren de forma permanente.
- Trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo sin síntomas aparentes de Covid-19
- Los trabajadores que estén de acuerdo participar del estudio y firmen el documento de consentimiento.

#### **Criterios de exclusión.**

- Los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo, que no laboren de forma permanente.
- Los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo con síntomas aparentes de Covid-19

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos****Técnica:**

Se utilizó la observación directa como técnica, que permitió realizar la evaluación a cada trabajador, mediante la visita al puesto de trabajo; de esta forma se obtuvo la información visible sobre lo que aconteció.

### **Instrumento de recolección de datos:**

Se utilizó el instrumento de investigación una ficha de observación, que consta de 18 ítems (toma de temperatura, uso de mascarilla, distanciamiento social, desinfección de calzado, desinfección de manos, usos de protección facial, desinfección de billetes y monedas y uso de mameluco. El instrumento se evaluó mediante la observación directa, nos ayudó para identificar si los trabajadores del Mercado Los Cedros realizan las prácticas adecuadas o no, de la prevención del COVID-19 (Anexo 3).

### **Validez:**

El instrumento se validó por medio del juicio de expertos; fueron considerados 4 profesionales de la salud ocupacional. Para la validación se utilizó la prueba estadística V de Aiken. En la Ficha de observación se obtuvo que  $V = 0.948 > 0.8$ , por lo tanto, el instrumento queda validado para su aplicación.

### **Confiabilidad:**

Se realizó mediante una prueba piloto con 15 trabajadores del Mercado Los Cedros del distrito de Trujillo, y posteriormente se realizó la prueba estadística Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad. Se puede apreciar que el valor alfa de Cronbach es igual a  $\alpha = 0.812$ , siendo mayor que 0.80; ello implica que el instrumento es BUENO para que sea aplicado en la ejecución de la investigación.

## **3.5. Procedimientos**

Se elaboró y se presentó una solicitud de permiso dirigido a la Gerencia del Mercado Los Cedros de Trujillo para la toma de datos de la población en estudio. Después del permiso respectivo se coordinó con todos los trabajadores que estuvieron de acuerdo a

colaborar de manera voluntaria (a través de su consentimiento informado) para la obtención, recolección de la información de manera directa. El tiempo que se empleó para la recolección de datos de cada trabajador fue de 10 minutos aproximadamente.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se ejecutó a través de un procedimiento estructurado, el cual consistió como primer paso la codificación de los datos obtenidos; luego se procedió a realizar la tabulación de la información recogida, los cuales fueron plasmados en el programa IBM SPSS Ver 25. Los datos que se evaluaron mediante el análisis estadístico sirvieron para contrastar el planteamiento de la hipótesis, para que finalmente los resultados se presenten en tablas y figuras, los cuales fueron interpretados adecuadamente.

### **3.7. Aspectos éticos**

Consentimiento informado: Es la autorización de los trabajadores para el desarrollo del estudio, el cual fue voluntaria, con una explicación anticipada de los objetivos de la investigación.

Autonomía: No se realizó coacción alguna a los trabajadores, ya que todos poseyeron un libre albedrío de decidir participar o no participar en el proyecto.

Intimidad, confidencialidad y anonimato: Resguardo total de la identificación de los trabajadores que participaron en el estudio.

Propiedad intelectual: Respeto a los de conceptos y procedimiento que fueron extraídos de investigaciones, citando a los autores.

Veracidad de los resultados: Los resultados contaron con la correspondiente veracidad, sin alterar ningún dato.

La beneficencia: Es nuestra obligación ética de autoras de acrecentar los beneficios que se lograron obtener para los trabajadores que participaron en el estudio, logrando un nivel

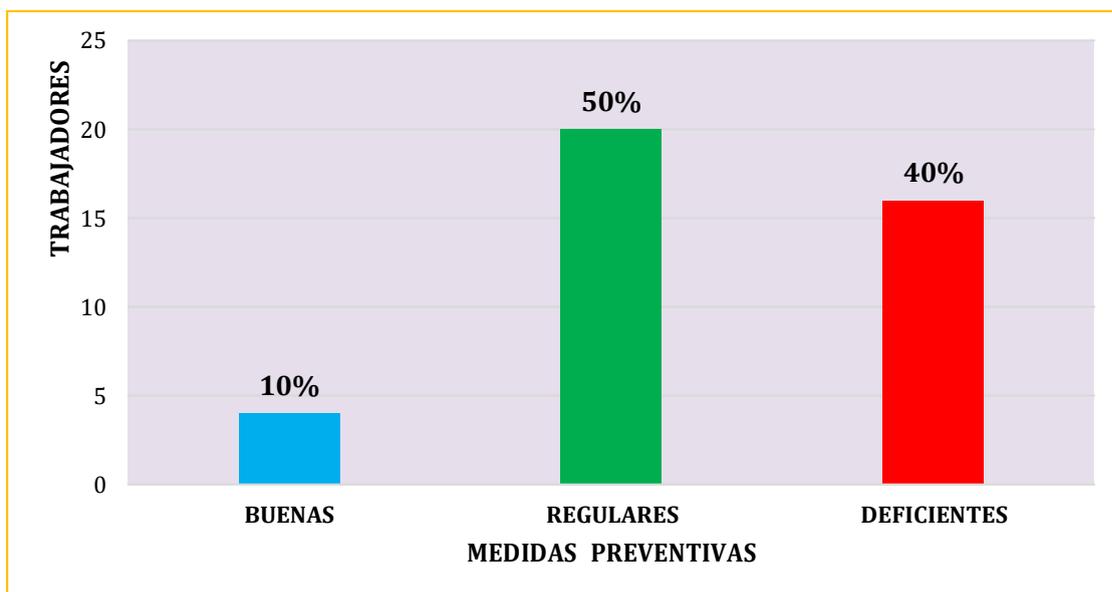
óptimo sobre las medidas preventivas del COVID-19.

Políticas Universitarias: El respeto total de las políticas establecidas por la UCV, siguiendo fielmente las estructuras y procedimientos.

#### IV. RESULTADOS

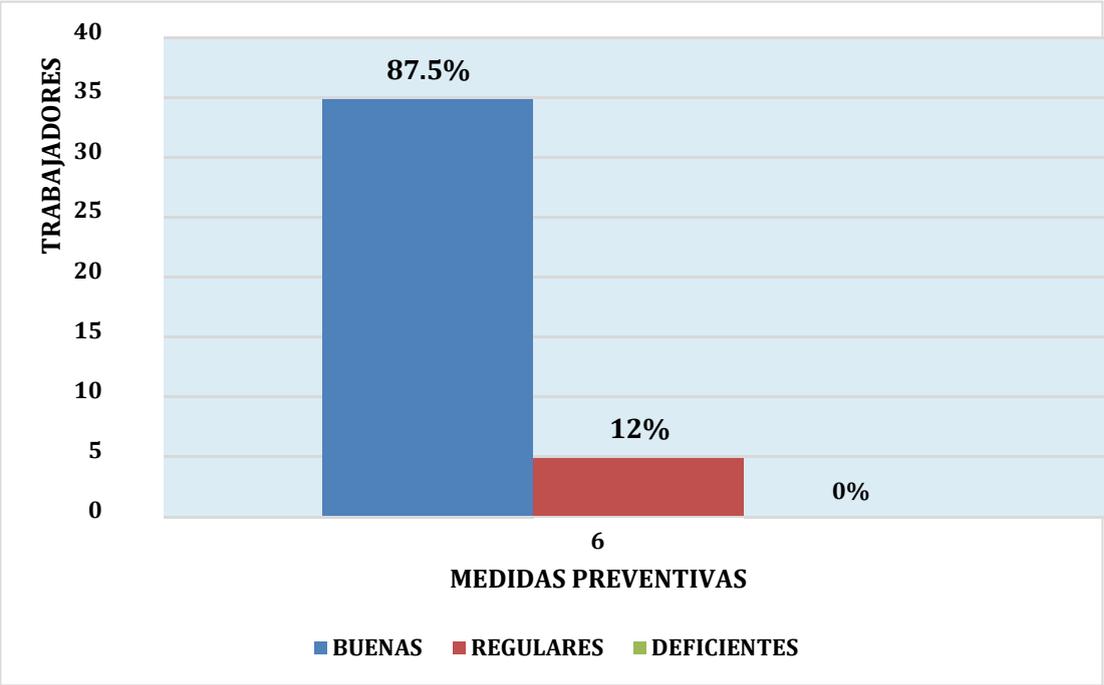
A continuación, se presenta el efecto del programa educativo en las medidas de prevención de la Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021, el cual se obtuvo aplicando el pre-test, posteriormente se desarrolló el programa educativo y finalmente la aplicación del post-test. A continuación:

**Figura 1. Medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado Los Cedros-Trujillo, 2021 antes de aplicar el programa educativo.**



Fuente: Ficha de observación aplicado a los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo

**Figura 2. Medidas preventivas del Covid-19, en trabajadores del mercado LosCedros-Trujillo, 2021 después de aplicar el programa educativo.**



Fuente: Ficha de observación aplicado a los trabajadores del Mercado losCedros-Trujillo

**Tabla 1: Prueba de Hipótesis mediante análisis estadístico Chi-Cuadrado del Pre Test y Post Test**

**Tabla cruzada PRETEST\*POSTTEST**

Recuento		POSTTEST		Total
		BUENO	REGULAR	
PRETEST	BUENO	4	0	4
	REGULAR	20	0	20
	DEFICIENTE	11	5	16
Total		35	5	40

**Pruebas de Chi-cuadrado** Significación asintótica (bilateral)

	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	8,571 <sup>a</sup>	2	<b>,014</b>
Razón de verosimilitud	10,267	2	,006
Asociación lineal por lineal	6,659	1	,010
N de casos válidos	40		

a. 4 casillas (66.7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .50.

Fuente: IBM SPSS statistics 25

## V. DISCUSIÓN

En la figura 1: Se presenta los resultados finales sobre el nivel de medidas preventivas del Covid-19 antes de la aplicación del programa educativo, en trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, donde se observa que la mayor cantidad de trabajadores poseen un nivel regular y deficiente de medidas preventivas del Covid-19 con 20(50%) y 16(40%) trabajadores respectivamente y un mínimo de 4 (10%) trabajadores con medidas buenas; indicando así, la necesidad que tienen los trabajadores de mejorar sus medidas preventivas; estos resultados presentan similitud con la investigación realizada por Castañeda (2020)<sup>11</sup> donde el nivel de conocimiento de medidas de prevención de la Covid-19 fueron, que solo el 30% de su muestra estudiada tienen conocimiento alto y el 50% un conocimiento bajo. Así mismo Gómez (2020)<sup>12</sup> obtuvo que el 93.01% de su muestra tienen un nivel de conocimiento inadecuado de las medidas de prevención de la Covid-19.

Por otro lado en la figura 2: Se visualiza las medidas de prevención de la Covid-19, en trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, después de aplicar el programa educativo. Los resultados muestran claramente un aumento en el nivel de medidas de prevención del Covid-19; obteniendo a 35 trabajadores (87.5%) con medidas preventivas buenas, 5 trabajadores (12.5%) con medidas preventivas regulares y 0 trabajadores con medidas preventivas deficientes. Esto nos señala claramente que el programa educativo desarrollado sí mejoró el nivel de prevención de los trabajadores, reafirmando de esta manera el efecto positivo de un programa educacional bien realizado, en resultados similares de la investigación ejecutada Gómez (2020)<sup>12</sup> donde el nivel de conocimiento de medidas de prevención de la Covid-19 en pacientes tuvieron una mejora con la aplicación de una intervención educativa, logrando obtener que el 100% de pacientes tengan un nivel de conocimiento adecuado respecto a las medidas de prevención del Covid-19; de igual forma la investigación realizada por Calla y Ccuno (2015)<sup>14</sup> nos comprueba el

conocimiento correcto de 8% a 96% de su muestra de estudio. La efectividad de un programa educativo se debe según Romo (2020) <sup>18</sup> a la teoría constructiva de Vygotsky, donde indica que el aprendizaje y desarrollo se dan por la interacción entre personas, en el caso de la aplicación del programa educativo se realizó con una interacción entre la enfermera y todos los trabajadores del Mercado, ayudando así a fomentar las competencias de la población de estudio; así mismo la efectividad se reafirma según lo que indica Piña (2021) <sup>30</sup> que el programa educativo es una propuesta formativa con el fin de incrementar los conocimientos y mejorar el tipo de conducta.

El programa educativo desarrollado tiene sustentabilidad en la teoría desarrollada por Orem D, quien identificó y presentó el autocuidado como teoría, donde su objetivo es apoyar a los individuos a desarrollar y mantener por sí solos actuaciones de autocuidado para poder mantener su salud y su vida; es por eso que la relevancia de esta teoría recae sobre el autocuidado que deben darse los trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo frente a la prevención del Covid-19 y así poder garantizar la prevalencia de su salud y vida por ende de sus clientes y familias.

Finalmente, en la tabla 1, se presenta el análisis estadístico Chi-Cuadrado, realizado a los resultados de las medidas preventivas del Covid-19 antes y después de la aplicación del programa educacional “Yo te cuido, Tú me cuidas”, el cual se desarrolló con una confianza del 95%. El estudio tiene como hipótesis nula (H0) que el programa educativo no tiene efecto positivo mejorando las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros- Trujillo, 2021, y la hipótesis alternativa(H1) indica que el programa educativo tuvo un efecto positivo mejorando las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, 2021; por ello se logra identificar en la tabla 2 que el P-valor (sig.) que es la probabilidad de poder aceptar o rechazar la H0, fue 0.014 siendo menor que la significancia (0.05), rechazándose de esta forma a H0, logrando determinar así que hay una significativa

diferencia en las medidas preventivas del Covid-19 antes y después de aplicar el programa educativo. Por lo tanto hay sustento científico para decir que el programa educativo desarrollado si presenta un efecto positivo mejorando las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del MercadoLos Cedros-Trujillo, 2021.

## VI. CONCLUSIONES

- El programa educativo de la enfermera “Yo te cuido, tú me cuidas” fue efectivo en la mejora del nivel de las Medidas Preventivas del Covid-19, en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, 2021; ya que se evidencia su efectividad en la probabilidad  $P= 0.014$  que es menor al valor de significancia  $\alpha = 0.05$  en comparación antes y después de la aplicación del programa a educativo.
- Las medidas preventivas del Covid-19 en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, antes de la aplicación del programa educativo, en cuanto a las medidas preventivas buenas fue del 10%, en medidas preventivas regulares 40% y en medidas preventivas deficientes 50%.
- Las medidas preventivas del Covid-19 en Trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, después de la aplicación del programa educativo, en cuanto a las medidas preventivas buenas fue del 87.5%, en medidas preventivas regulares 12.5% y en medidas preventivas deficientes 0%.

## VII. RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones relacionadas con la influencia de las medidas preventivas de la Covid-19 de los trabajadores del Mercado los Cedros- Trujillo en sus familiares directos.
- Incluir en posteriores investigaciones variables de estudio sobre las características sociodemográficas y la influencia familiar en los conocimientos del cuidado frente al Covi-19
- Los resultados obtenidos de la investigación deben difundirse en la población de estudio, a fin de que se conozca los niveles de prevención y así puedan implementar y/o mejorar estrategias adecuadas de salud.

## REFERENCIAS

1. Wang S, Wen K, Yhu H, Po H. SARS-CoV-2 y COVID-19. *Journal of microbiology, immunology and infection*. [en línea]. 2020 [Revisado: 2020 abril 28]; 53(3):363-364. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1684118220300931?via%3Dihub>
2. Shreya R, Kedar S, Lokesh B. Cytokine storm associated coagulation complications in COVID-19 patients: Pathogenesis and Management. *Expert Review of Anti-infective Therapy* 0:0, pages 1-17. [en línea]. 2021. [Revisado: 2020 abril 26]. Disponible en:  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08923973.2020.1837867>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Nuevo coronavirus China. [en línea]. 2020. [Revisado: 2020 abril 28]. Disponible en:  
<https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/es/>
4. By Kamps, Hoffmann et al. *The Covid Textbook*. [en línea]. 2020. [Revisado: 2020 septiembre 06]. Disponible en:  
[https://covidreference.com/timeline\\_es](https://covidreference.com/timeline_es)
5. Abers M, Delmonte et al. An immune-based biomarker signature is associated with mortality in COVID-19 patients. *JCI Insight*. 2021 Jan 11; 6(1): e144455. Published online 2021 Jan 11. doi: 10.1172/jci.insight.144455. Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7821609/>
6. Diaz-Guio D, Villami-Gómez W et al. Will the Colombian intensive care units collapse due to the COVID-19 pandemic. *Travel Med Infect Dis*. 2020 November- December; 38: 101746. Published online 2020 May 16. doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101746. Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229742/citedby/>
7. Instituto Nacional de Salud (INS). Ministra Hinostroza pidió tener confianza en el Sistema de Salud tras confirmarse primer caso de coronavirus en Perú. [en línea]. 2020. [acceso 29 de abril del 2020]. Disponible en:

- <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ministra-hinostroza-pidio-tener-confianza-en-el-sistema-de-salud-tras-confirmarse>
8. Gobierno de España. El gobierno del Perú declara el estado de emergencia nacional y aislamiento social obligatorio. [en línea]. 2020. [acceso 30 de abril de 2021]. Disponible en:  
<http://www.exteriores.gob.es/Embajadas/LI/MA/es/Noticias/Paginas/Articulos/Estado-de-emergencia-nacional.aspx>
  9. World Health Organization. Search by Country, Territory, or Area WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard Data last updated: 2020/9/12, 3:59pm CEST. [en línea]. 2020. [Revisado: 2020 octubre 6]. Disponible en: <https://covid19.who.int/>
  10. Ministerio de Salud (MINSA). Sala situacional. COVID-19 Perú. [en línea]. 2021. [acceso 30 de abril de 2021]. Disponible en: [https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)
  11. Gerencia Regional de Salud Lambayeque. Mercado saludable" para combatir el covid-19 en la región Lambayeque. [en línea]. Perú, 2020. [Revisado: 2020 diciembre 01]. Disponible en <https://www.regionlambayeque.gob.pe/web/noticia/detalle/32111?pass=NA==>
  12. Castañeda S. Conocimiento sobre medidas preventivas frente al COVID-19 en comerciantes del Mercado de Villa María del Perpetuo Socorro. Lima 2020. [Tesis para obtener título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020.
  13. Gómez J, Diéguez R, Pérez M, et al. Evaluación del nivel de conocimiento sobre COVID-19 durante la pesquisa en la población de un consultorio. 16 de abril.2020;59(277):1-7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/abril/abr-2020/abr20277g.pdf>
  14. Aranda S, Miranda R. Nivel de conocimiento y prácticas protectoras en salud ocupacional en el personal de limpieza. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2016. Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12>

759/2434/1/RE\_ENFE\_SHEILA.ARANDA\_RYTH.MIRANDA\_NIVEL.DE.  
CONOCIMIENTO.Y.PRACTICAS.PROTECTORAS.EN.SALUD\_DATOS  
.pdf

15. Calla V, Ccuno A. Intervención educativa de enfermería en el conocimiento de gripe AH1N1 en comerciantes del Mercado Bellavista. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1864>  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1864>
16. Córdova K. y Pérez K. Conocimiento Sobre Autocuidado Laboral y la Salud del Trabajador en un Mercado de Abasto en Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2019.
17. Prado L, et al. The theory Deficit of selfcare: Dorothea Orem, starting-point for quality in health care. Rev. SciELO - Scientific Electronic Library Online. [en línea]. 2015. [Revisado: 2020 septiembre 21]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
18. Hernández E, et al. Intervención educativa para incrementar los conocimientos sobre bioseguridad en el personal de enfermería de una institución hospitalaria. Rev. Cubana de Enfermería. [en línea]. 2016. Vol.22 [Revisado: 2020 septiembre 14]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192006000200008&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000200008&lng=es&nrm=iso). ISSN 0864-0319
19. Romo A. El enfoque sociocultural del aprendizaje de Vygotsky. [en línea]. [Revisado: 2020 septiembre 24]. Disponible en: [http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/358526/mod\\_folder/content/0/VYGOSTKY\\_04\\_ROMO\\_el\\_enfoque\\_sociocultural\\_del\\_aprendizaje.pdf?forcedownload=1](http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/358526/mod_folder/content/0/VYGOSTKY_04_ROMO_el_enfoque_sociocultural_del_aprendizaje.pdf?forcedownload=1)
20. McIntosh K, Peiris J. Viruses and viral pathogenesis. [en línea]. 2009. [Revisado: 2021 mayo 03]. Disponible en: <https://www.asmscience.org/content/book/10.1128/9781555815981.ch51?crawler=true>

21. Palacios M, Santos E, Velásquez M, León M. COVID-19, a worldwide public health emergency. [en línea]. 2021. [acceso 3 de mayo del 2021]; 7p. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014256520300928?via%3Dihub>
22. Hui D, Azhar E et al. Middle east respiratory syndrome coronavirus: risk factors and determinants of primary, household, and nosocomial transmission. [en línea]. 2018. [acceso el 3 de mayo del 2021]; 18 (8): 217-227. Disponible en:  
[https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS14733099\(18\)30127-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS14733099(18)30127-0/fulltext)
23. Morawska L, Tang J et al. How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised? [en línea]. 2020. [acceso el 3 de mayo del 2021]. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412020317876>
24. Yu X, Yang R. COVID-19 transmission through asymptomatic carriers is a challenge to containment. [en línea]. 2020. [acceso el 3 de mayo del 2021]. Disponible en:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/irv.12743> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/irv.12743>
25. Asadi S, Bouvier B, Wexler A, Ristenpart W. The coronavirus pandemic and aerosols: does COVID-19 transmit via expiratory particles? [en línea]. 2020. [acceso el 3 de mayo del 2021]. Disponible en:  
<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/02786826.2020.1749229?scroll=top&needAccess=true>
26. Bouaziz J, Duong T et al. Vascul skin symptoms in COVID-19: a french observational study. [en línea]. 2020. [acceso el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.16544>
27. Organización Panamericana De La Salud (OPS). Recomendaciones de la OPS. [en línea]. 2020, [acceso 4 de mayo del 2021]. Disponible en: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4506:recomendaciones&Itemid=0](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4506:recomendaciones&Itemid=0)

28. Wambier C, Goren A et al. Androgen sensitivity Gateway to COVID-19 disease severity. [en línea]. 2020, [acceso 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ddr.21688>
29. Pérez J, Merino M. Definición de programa educativo. Disponible en: <https://definicion.de/programa-educativo/>
30. Piña N. Como elaborar un programa educativo para la salud. [Internet] 2011. [citado el 10 may. 2021]. Disponible en: <http://www.uax.es/publicacion/como-elaborar-un-programa-de-educacionpara-la-salud.pdf>
31. Consejo nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica (CONCYTEC). Mercado municipal de abastos. [en línea] [Citado: 2020 diciembre 01]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC\\_766b34ae94207d49e46c831008ec692e](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_766b34ae94207d49e46c831008ec692e)
32. Castillo G. Efecto de programa educativo cuidando a mi bebe” en el nivel de conocimientos de madres adolescentes sobre cuidados del recién nacido hospital la caleta 2016. [Tesis para optar el título de maestra en ciencias de enfermería] Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2018.

## ANEXOS

### Anexo 01: Autorización para la ejecución del proyecto de investigación

#### CARTA DE RESPUESTA

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Trujillo, 10 de noviembre de 2020

Señores

Universidad Cesar Vallejo

Dra. María E. Gamarra Sánchez

**COORDINADORA DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA**

Presente.

Mediante la presente carta hago respuesta de su Oficio N° 080-2020-UCV-VA-P12-S/CCP de la fecha 03 de noviembre del 2020, en la cual nos solicitaba el permiso correspondiente de las estudiantes Díaz León, Liliana Raquel y Fernández Villanueva, Ydelsa Gabriela quienes aplicaran el desarrollo de su proyecto de investigación y tesis titulado Efecto de un programa educativo en las medidas preventivas del COVID-19, en trabajadores del mercado Los Cedros, Trujillo, 2021.

En este sentido mi despacho brinda el permiso correspondiente a las estudiantes antes mencionadas de la Universidad Cesar Vallejo para ser aplicado en el mercado Los Cedros quien dirijo como presidente.

Esperando haber realizado correctamente la autorización correspondiente me despido de Usted.

Atentamente:

  
ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DEL  
CENTRO COMERCIAL LOS CEDROS  
SANTA INES  
Jorge Benites Muñoz  
PRESIDENTE  
18202043  
PRESIDENTE

## ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento se hace constar que acepto colaborar voluntariamente con el trabajo de investigación titulado: “Efecto de un programa educativo en las medidas preventivas del COVID-19, en trabajadores del mercado Los Cedros, Trujillo, 2021” que me ha sido explicado por las autoras Díaz León, Liliana Raquel y Fernández Villanueva, Ydelsa Grabiela, donde me han asegurado que ninguno de los procedimientos a utilizarse en la investigación pondrán en riesgo mi salud física y mental, así como mi bienestar.

Además de haberse aclarado que no haré ningún gasto, ni recibiré contribución económica por mi participación, es que firmo el documento como prueba de mi aceptación.

Nombres y Apellidos .....

Firma: .....

Trujillo, .....de ..... de 2021.

**ANEXO 3. FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LA CALIFICACIÓN  
DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE COVID-19**

N°	ÍTEMS	Siempre	A Veces	Nunca
1	¿Al ingresar a las instalaciones del Mercado, a usted se le controla la temperatura?			
2	¿Usted verifica que la persona encargada de controlar la temperatura lo hace correctamente y le informa el resultado?			
3	¿Ud. usa mascarilla de material adecuado, según las recomendaciones del Ministerio de salud?			
4	¿El uso de mascarilla: es permanente y correcta (Cubre nariz y boca)?			
5	¿Cuándo siente molestia (tocarse la nariz, ojos, boca o al estornudar) Ud. mantiene la mascarilla en su lugar?			
6	¿Usa protector facial de forma permanente y correcta (Cubre todo el rostro)?			
7	¿Usa mameluco de forma permanente y correcta?			
8	¿Se realiza la desinfección de los zapatos al momento de ingresar a las instalaciones del mercado?			
9	¿Al ingresar a las instalaciones del mercado, en la cola hay distanciamiento social de mínimo 1 metro entre personas?			

- 
- 10** ¿En la atención al público, se evidencia el distanciamiento de mínimo 1 metro entre comerciantes y compradores?
- 
- 11** ¿Se verifica un dispensador de jabón y agua al ingreso de las instalaciones del mercado?
- 
- 12** ¿Se verifica un dispensador de alcohol líquido o en gel en cada puesto de?
- 
- 13** ¿Se lava las manos con agua y jabón por lo menos 30 segundos al ingresar a las instalaciones del mercado?
- 
- 14** ¿Se desinfecta las manos con alcohol, después de despachar los productos a sus clientes?
- 
- 15** ¿Desinfecta los billetes y monedas con alcohol, al momento de recibir y entregar al cliente?
- 
- 16** ¿Se desinfecta las manos al momento de manipular los alimentos que serán despachados?
- 
- 17** ¿La entrega de alimentos se realiza en sus respectivas bolsas, sin tener contacto directo con el cliente?
- 
- 18** ¿Se dispone de un contenedor con señalética de residuos peligrosos y con tapa, para su almacenamiento correcto?

Fuente: Elaboración propia

#### PUNTAJE POR ITEMS

SIEMPRE	A VECES	NUNCA
2	1	0

#### CALIFICACIÓN DE LA LISTA DE COTEJO

<b>• Medidas preventivas buenas</b>	<b>• Medidas preventivas regulares</b>	<b>• Medidas preventivas deficientes</b>
<b>32-36 PUNTOS</b>	<b>28-31 PUNTOS</b>	<b>0-27 PUNTOS</b>

Fuente: Elaboración propia

#### ANEXO 4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>Programa educativo.</b>	Un programa educativo, es un grupo de actividades con un fin de ayuda educativa, en donde el personal de salud, imparte los conocimientos óptimos o también las personas para ser eficientes en la ejecución de autocuidado.	Programa educativo implementado en los trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo, mediante visita de la enfermera en los puestos de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización del Covid-19</li> <li>• Medidas Preventivas del Covid-19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa Educativo Efectivo: si las medidas preventivas frente al Covid-19 se incrementan después de su aplicación.</li> <li>• Programa Educativo No es efectivo si las medidas preventivas frente al Covid-19 no se incrementan después de su aplicación.</li> </ul>	Cualitativa Nominal

<b>Medias preventivas de Covid-19</b>	Las medidas preventivas representan el trabajo propio de la atención primaria de salud (APS). Constituye medidas o acciones (médicas, psicológicas) a desarrollar por parte del personal de la salud o la población; exige que el profesional demuestre perseverancia, siendo apoyada por organizaciones políticas interesadas y de masas .	Para determinar el nivel de aplicación de medidas preventivas del Covid-19 la variable de estudio se medirá utilizando una ficha de observación, la cual se evaluará por obsrvación directa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de temperatura</li> <li>• Uso de mascarilla</li> <li>• Distanciamiento social</li> <li>• Desinfección de zapatos</li> <li>• Desinfección de manos</li> <li>• Uso protector facial</li> <li>• Desinfección de billetes y monedas</li> <li>• Uso de mameluco.</li> <li>• Manipulación de alimentos</li> <li>• Almacenamiento de residuos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas preventivas buenas (32-36 puntos)</li> <li>• Medidas preventivas regulares (28-31 puntos)</li> <li>• Medidas preventivas deficientes (0-27 puntos)</li> </ul>	Cualitativa Ordinal
---------------------------------------	---	--	--	--	------------------------

**ANEXO N° 5 PRUEBA V AIKEN PARA VALIDAR EL INSTRUMENTO FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LA CALIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE COVID-19**

FÓRMULA V DE AIKEN

$$V = \frac{S}{n(c - 1)}$$

En el cual:

S: Sumatoria de Si

Si: Valor asignado

por cada juez n:

Número de jueces

c: Valores de cada escala de medición

Reemplazando valores, se tiene que:

$$V = \frac{S}{n(c - 1)}$$

$$V =$$

$$11.376/$$

$$4(4 - 1)]$$

$$V =$$

$$0.948$$

En consecuencia: se tiene que:

Si  $V = 0$ , significa que los jueces están en total desacuerdo con los ítems. Si  $V = 1$ , significa que los jueces están en total acuerdo con los ítems.

Si el valor V Aiken hallado es mayor que 0.8 implica que los ítems pueden ser considerados válidos.

Para la presente Ficha de observación se obtuvo que  $V = 0.948 > 0.8$ , por lo tanto, el instrumento es válido para su aplicación.

## ANEXO N° 6. CONFIABILIDAD

### ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD - ALFA DE CRONBACH

N°	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18
1	2	1	2	1	2	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	2
2	1	0	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1
3	2	0	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	2
4	2	0	2	2	2	1	0	1	1	2	1	2	0	1	1	1	1	2
5	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	2	2
6	1	0	2	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	2
7	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	2	2
8	1	0	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	0	1	1	0	2	2
9	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	1	0	2	2
10	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	2	2
11	1	0	1	2	1	0	0	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2
12	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	2
13	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	0	1	2
14	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	2
15	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

Fuente: Lista de Cotejo para la calificación de medidas preventivas de COVID- 19

Fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|$$

En el cual:

$K$  = número de ítems

$\sum V_i$ : Sumatoria de las variables independientes

$V_t$ : Sumatoria de las variables totales

Criterios para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa > 0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa > 0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa > 0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa < 0.5 es

inaceptable. Empleando la

fórmula:

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.812	18

Fuente: Reporte de SPSS ver 25

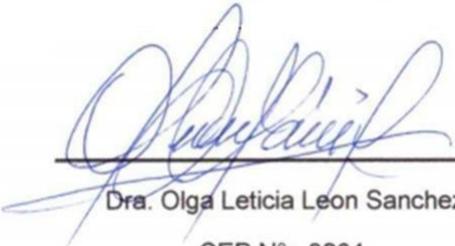
Interpretación: Se puede apreciar que el valor alfa de Cronbach es igual a  $\alpha = 0.812$ , siendo mayor que 0.80; ello implica que el instrumento es BUENO para que sea aplicado.

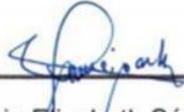
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18
1	2	1	2	1	2	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	2
2	1	0	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1
3	2	0	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	2
4	2	0	2	2	2	1	0	1	1	2	1	2	0	1	1	1	1	2
5	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	2	2
6	1	0	2	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	2
7	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	2
8	1	0	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	0	2	2
9	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	1	0	2	2
10	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	2	2
11	1	0	1	2	1	0	0	1	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2
12	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	2
13	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	0	1	2
14	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	2
15	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
16																		
17																		

Captura de pantalla de la prueba piloto en el Software SPSS versión 25.

## VALIDACIÓN DE JUICIOS DE EXPERTOS

  
 Leslie Gulliana Miranda Gil  
 Lic. Enfermería  
 C.E.P. 47611  
 Leslie Gulliana Miranda Gil  
 N° DNI: 41125771

  
 Dra. Olga Leticia Leon Sanchez  
 CEP N°: 8264

  
 Mg. Sonia Elizabeth Sánchez Minchola  
 CEP N°: 26271

  
 Victor Manuel Martin Paredes Pérez  
 N° DNI: 19337520

MG. VICTOR MANUEL MARTÍN PAREDES PÉREZ  
 C.E.P. 30527  
 COORDINADOR DEL SERVICIO DE ENFERMERÍA  
 RED ASISTENCIAL LA LIBERTAD  
 HOSPITAL LA ESPERANZA  
 EsSalud



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



## PROGRAMA EDUCATIVO

"YO TE  
CUIDO, TÚ  
ME CUIDAS"

Responsable:  
Liliana Raquel Díaz  
León.Fernández  
Villanueva, Ydelsa Gabriela

## **PRESENTACIÓN**

El presente programa educativo realizado, por la autora del proyecto de investigación “Efecto de un programa educativo en las medidas preventivas del COVID-19, en trabajadores del mercado Los Cedros, Trujillo, 2021”, apunta a mejorar el cuidado de sufrir el contagio del COVID-19.

Hoy en día el mundo viene atravesando una enfermedad respiratoria grave provocado por un virus llamado COVID-19, el cual se ha considerado como una pandemia, siendo la transmisión de individuo a individuo. Actualmente ha provocado miles de muertes a nivel mundial es por ello que se debe priorizar las medidas preventivas en toda la población y así poder contrarrestar los efectos que están causando muchas pérdidas humanas en nuestro país.

## **INTRODUCCIÓN**

El COVID-19, está presente en todo el mundo causando miles de muertes y nuestro país no está exento de ésta emergencia sanitaria, es por el que el estado peruano ha hecho esfuerzos incansables con la finalidad de controlar la pandemia del coronavirus, mediante el aumento de personal de salud, tratando de abastecer con medicamentos, con equipo médico, imponiendo restricciones sociales, entre otros; sin embargo, todo lo mencionado no ha servido de mucho, puesto que el sistema de salud igualmente ha colapsado en el territorio nacional. En nuestra región, principalmente en la provincia de Trujillo, los hospitales están afrontando el problema de la falta de oxígeno, o los precios altos de este recurso, la falta de personal de salud y desabastecimiento de medicina para los pacientes en estado crítico del COVID-19 internados en Unidades de Cuidados Intensivos (UCI).

Es sabido que, los lugares con mayor concurrencia de la población son los mercados, motivo por el que son una potencial fuente de transmisión de la enfermedad; de allí la importancia de que estos lugares sean fortalecidos e implementados con medidas de seguridad las que evitarían, en cierto grado, la entrada y/o diseminación de este virus entre los usuarios que acuden masiva y muchas veces desordenadamente a estos centros de abasto. Ante este panorama, cabe resaltar el trabajo de los profesionales de la salud (enfermería), quienes son responsables de la promoción y de la prevención de la salud en la población del país.

El presente estudio está orientado a capacitar a los trabajadores del Mercado Los Cedros acerca de los cuidados básicos del Covid-19. Es así, a través del apoyo educativo, el profesional de enfermería contribuye a garantizar servicios esenciales a los grupos de población desprotegidos y vulnerables, en este caso los trabajadores del mercado los Cedros brindándole herramientas que les permitan conocer la importancia y trascendencia de cada uno de los cuidados que se debe tener en la lucha contra el Covid-19.

## **JUSTIFICACIÓN**

El programa educativo "YO TE CUIDO, TU ME CUIDAS", se implementó por la necesidad imperiosa de educar a los trabajadores del Mercado Los Cedros-Trujillo; para que éstos adquieran habilidades y destrezas en el cuidado del Covid-19, logrando consolidar conocimientos teóricos y prácticos que le ayuden a mantenerse protegidos y lograr una salud optima tanto de su persona como de los clientes con los cuales atiende durante toda su jornada laboral.

## **IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

Déficit de conocimientos sobre los cuidados básicos frente al Covid-19 por parte de los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo

### **Problema Potencial**

Riesgo de contraer el Covid-19 y sus posibles consecuencias mortales, relacionado con la falta de conocimientos en las medidas preventivas.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

- Elevar el nivel de conocimientos y prácticas de las de los trabajadores del Mercado Los Cedros, sobre cuidados básicos del Covid-19 con un enfoque claro y preventivo, que favorezca a mantener la salud del mismo trabajador y sus clientes.

### **Objetivos específicos:**

- Que el trabajador logre afianzar sus conocimientos en cuanto a la importancia de las medidas preventivas y consecuencias del Covid-19.

## **METODOLOGÍA**

Exposición dinámica participativa adecuada a la teoría del aprendizaje de Robert Gagné.

- Técnica expositiva utilizando como instrumento presentación Power Point, mediante el aplicativo virtual ZOOM.

- Técnica demostrativa utilizando como instrumento, un video.
- Observación.
- Visitas al puesto de trabajo.

### **GRUPO OBJETIVO**

Los trabajadores del Mercado los Cedros

### **LUGAR**

- Plataforma virtual ZOOM
- Desde sus hogares de cada trabajador conectados mediante celular, laptop, PC o Tablet.

### **TIEMPO**

- 45 minutos.

**SESIÓN EDUCATIVA: N°1**

1. DATOS GENERALES:		ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO
<b>Tema</b>	COVID-19	<b>Motivación</b>	Se aplica una lluvia de ideas y preguntas directas acerca del Covid-19, posteriormente se inicia la fase expositiva.	Recursos humanos: - Facilitadora. - Trabajadores del Mercado los Cedros	5 min
<b>Nombre de la actividad</b>	“YO TE CUIDO, TU ME CUIDAS”				
<b>Hora</b>	8:00 PM a 8:45 pm	<b>Básico</b>	Se procederá a explicar sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto del COVID-19</li> <li>• Signos y síntomas</li> <li>• Factores de riesgo</li> </ul> con la ayuda de presentación de Power Point.	Recursos humanos: - Facilitadora - Trabajadores del Mercado los Cedros  Recursos Materiales:	20 min
<b>Tiempo de duración</b>	45 min				
<b>Lugar</b>	Plataforma virtual ZOOM, conectados desde el hogar de cada trabajador				

				- laptop.	
<b>Fecha</b>	29/05/2021	<b>Práctico</b>	Se usará un video para mostrar los signos y síntomas del Covid-19 y factores de riesgo, posteriormente se realizará la demostración o ejemplificación de signos y síntomas con la participación de cada trabajador en su hogar, visualizando mediante la cámara prendida del ZOOM.	Recursos	10 min
<b>Participantes</b>	Trabajadores del Mercado los Cedros que aceptaron ser partícipes de la investigación.			humanos:	
<b>Responsable</b>	<input type="checkbox"/> Liliana Raquel Díaz León. <input type="checkbox"/> Fernández Villanueva, Ydelsa Gabriela			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Trabajadores del Mercado los Cedros</li> </ul>	
				Recursos Materiales:	
				- Laptop	
<b>PROBLEMA:</b>	Déficit de conocimientos sobre los cuidados básicos frente al Covid-19 por parte de los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo	<b>Evaluación</b>	Se realizará preguntas directas acerca de los temas expuestos con la participación de los trabajadores para evaluar los conceptos aprendidos.	Recursos humanos:	5 min
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Trabajadores del Mercado los Cedros</li> </ul>	

<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Identifica los signos y síntomas del Covid-19</li> <li>☞ Conoce los factores de riesgos y consecuencias del Covid-19</li> </ul>	<b>Extensión</b>	Se realiza la entrega de tríptico con información resumida del tema tratado.	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadores.</li> <li>- Trabajadores del Mercado los Cedros</li> </ul> <b>Recursos Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríptico</li> </ul>	5 min
--------------------	--	------------------	--	--	-------

**SESIÓN EDUCATIVA:  
N°2**

<b>2. DATOS GENERALES:</b>		<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Tema</b>	COVID-19	<b>Motivación</b>	Se aplica una lluvia de ideas y preguntas directas acerca del Covid-19, posteriormente se inicia la fase expositiva.	Recursos humanos: - Facilitadora. - Trabajadores del Mercado los Cedros	5 min
<b>Nombre de la actividad</b>	“YO TE CUIDO, TU ME CUIDAS”				
<b>Hora</b>	8:00 PM a 8:45 pm	<b>Básico</b>	Se procederá a explicar sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecuencias del COVID-19</li> <li>• Medidas preventivas del COVID-19 (lavado y desinfección de manos; toma de medida de temperatura, uso de protector facial y mascarilla; desinfección de artículos bolsas, monedas y billetes; desinfección de zapatos, uso de mameluco y disposición adecuada de residuos)</li> </ul>	Recursos humanos: - Facilitadora - Trabajadores del Mercado los Cedros  Recursos Materiales: - laptop.	20 min
<b>Tiempo de duración</b>	45 min				
<b>Lugar</b>	Plataforma virtual ZOOM, conectados desde el hogar de cada trabajador				

			con la ayuda de presentación de Power Point.		
<b>Fecha</b>	31/05/2021	<b>Práctico</b>	Se usará un video para mostrar las técnicas adecuadas de prevención y cuidado, posteriormente se realizará la demostración con la participación de cada trabajador en su hogar, visualizando mediante la cámara prendida del ZOOM. Con la ayuda de la cámara se mostrará la técnica de lavado de manos, toma de temperatura, desinfección de zapatos y artículos, uso correcto de mascarilla y protector facial y todos los trabajadores observarán las características antes mencionadas, en busca de anormalidades.	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Trabajadores del Mercado los Cedros</li> </ul> <b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- mascarilla</li> <li>- protector facial</li> <li>- Alcohol 70%-</li> <li>- Medidor de temperatura</li> <li>- Tina.</li> <li>- Agua</li> <li>- Jabón</li> </ul>	10 min
<b>Participantes</b>	Trabajadores del Mercado los Cedros que aceptaron ser partícipes de la investigación.				
<b>Responsable</b>	<input type="checkbox"/> Liliana Raquel Díaz León. <input type="checkbox"/> Fernández Villanueva, Ydelsa Gabriela				

<b>PROBLEMA:</b>	Déficit de conocimientos sobre los cuidados básicos frente al Covid-19 por parte de los trabajadores del Mercado los Cedros-Trujillo	<b>Evaluación</b>	Se realizará preguntas directas acerca de los temas expuestos con la participación de los trabajadores para evaluar los conceptos aprendidos.	Recursos humanos: - Facilitadora - Trabajadores del Mercado los Cedros	5 min
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Identifica las consecuencias del COVID-19</li> <li>☞ Reconoce las medidas preventivas del Covid- 19</li> <li>☞ Demuestra las técnicas correctas</li> </ul>	<b>Extensión</b>	Se realiza la entrega de tríptico con información resumida del tema tratado.	Recursos humanos: - Facilitadores. - Trabajadores del Mercado los Cedros  Recursos Materiales - Tríptico	5 min



## CONCEPTOS APLICADOS EN EL PROGRAMA EDUCATIVO

### COVID-19

#### 1. DEFINICIÓN:

Los coronavirus son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) o el síndrome Respiratorio

**EI COVID-19** es la enfermedad infecciosa causada por el virus SARS CoV 2, que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019

#### 2. VÍAS DE TRANSMISIÓN

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer el COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos, barandas, herramientas, etc. de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

### 3. TIEMPO DE PERMANENCIA DEL COVID-19 EN LAS SUPERFICIES

El COVID-19 puede sobrevivir de horas y hasta días en superficies, pero

¿Cuánto tiempo sobrevive? Depende del material de la superficie.

**METAL:** Joyería, cubiertos, 5 días.

**MADERA:** Muebles, tablones, 4 días.

**PLÁSTICOS:** Envases de leche y botellas de detergentes, asientos del metro y autobuses, mochilas, botones de ascensores, 4 a 5 días

**ACERO INOXIDABLE:** Refrigeradoras, ollas y sartenes, lavamanos, algunas botellas de agua, 2 a 3 días

**CARTÓN:** Cajas para envíos, 24 horas

**COBRE:** Moneda de un centavo, teteras, artículos para cocinar, 4 horas

**ALUMINIO:** Latas de gaseosas, papel aluminio, latas de atún, 2 a 8

horas **CRISTAL Y CERÁMICA:** Vasos, tazas medidoras, espejos, ventanas, hasta 5 días

**PAPEL:** La duración varía, hasta 8 horas. **BILLETE:** hasta 3 días.

La OMS confirmó que si bien las superficies blandas como la ropa, toallas y mantas tienen un riesgo mucho menor de propagar el Covid-19 que las superficies duras, aún se desconoce mucho sobre la supervivencia del virus, por lo que es mejor tomar medidas preventivas, especialmente si piensas que puedes haber entrado en contacto con alguien que podría estar infectado

**Comida:** Al parecer, el coronavirus no se propaga por exposición a alimentos. Aun así, no está de más que laves las frutas y las verduras bajo el chorro de agua antes de comértelas. Limpiarlas con un cepillo o con las manos para quitarles los gérmenes que puedan tener en la superficie. Lávese las manos después de ir al supermercado.

**Agua:** No se ha encontrado el coronavirus en agua potable. Si penetra la fuente de agua, las plantas locales que tratan el agua filtran y

desinfectan el agua, y ese proceso debería matar los gérmenes.

#### **4. FACTORES DE RIESGOS**

De modo similar a los adultos, los niños con obesidad, diabetes, asma o enfermedad pulmonar crónica, enfermedad de células falciformes o inmunodepresión también pueden tener mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

#### **¿POR QUÉ EL COVID 19 SOBRESALTA MÁS A LOS ADULTOS MAYORES?**

Hay dos razones principales para la mayor susceptibilidad de los adultos mayores al coronavirus. La primera es que los adultos mayores son más propensos a padecer de enfermedades subyacentes que impiden la capacidad del organismo para combatirlos y recuperarse, tal como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

La segunda causa tiene que ver con la manera en que nuestra respuesta inmunitaria cambia con el paso de los años. El coronavirus que se convirtió en una pandemia global a principios de marzo, afecta la parte de los pulmones donde se lleva a cabo el intercambio de gases; donde entra el oxígeno al torrente sanguíneo y se extrae el dióxido de carbono.

#### **5. CONSECUENCIAS:**

- ✓ Disnea
- ✓ Secuelas neurológicas
- ✓ Déficit de la fuerza muscular
- ✓ Déficit de la función cardíaca
- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Estrés

## 6. MEDIDAS PREVENTIVAS.

### ▪ **Lavado de manos**

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra. Usted puede propagar microbios o contraerlos de otras personas o superficies, cuando:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.

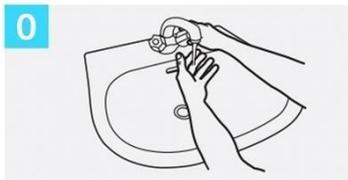
### ▪ **Momentos clave para lavarse las manos**

- Antes, durante y después de usar los comedores, vestuarios y vehículos.
- Después de ir al baño.
- Después de toser o estornudar.
  
- Después de tocar los tachos de basura y/o cualquier superficie fuera de su vivienda.

**De igual forma, recomienda seguir los 11 pasos de la técnica del lavado de manos, que debe durar entre 40 y 60 segundos:**

# CORONAVIRUS

La mejor prevención es el lavado de manos con agua y jabón



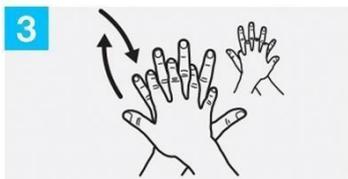
Mójese las manos con agua;



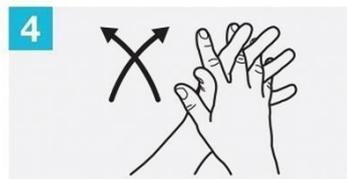
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



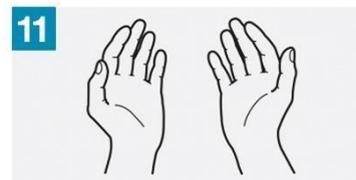
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

- **Uso correcto de la mascarilla.**

Uno de los principales pilares para la prevención y el control frente a la pandemia del COVID 19 es el uso de mascarillas y respiradores, pero también es necesario realizar un adecuado manejo de este equipo para que su uso sea efectivo y cumpla su función de protegernos.

- a) Lávese las manos con agua y jabón o desinfectelas con alcohol gel antes de tocar la mascarilla.
- b) Identificar la parte superior de la mascarilla.
- c) Colocar la mascarilla en la cara. Si dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.
- d) Enganchar la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.
- e) Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla, verificando que cubra la barbilla.
- f) Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.
- g) Reemplace la mascarilla si está en mal estado, no recicle la mascarilla de un solo uso, use la mascarilla adecuada al puesto de trabajo.
- h) Para sacarse las mascarillas, quítesela por detrás sin tocar la parte frontal de la mascarilla, deséchela en el contenedor apropiado y luego desinfectese las manos.
- i) Una vez ajustada la mascarilla no se debe tocar nunca con las manos, y si se necesita tocar la mascarilla, se deben lavar previamente las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica. Tampoco se debe colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla, ni durante ni después del uso.

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

**SÍ** →



Localice en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido



Compruebe que la parte coloreada dé al frente



Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz



Cubrase la boca, la nariz y la barbilla



Ajustese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Evite tocar la mascarilla



Quitese la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda superficie



Deseche la mascarilla inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un cubo de basura cerrado



Lavese las manos después de desechar la mascarilla

Recuerde que, por sí sola, una mascarilla no lo protegerá de la COVID-19. Manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)



### ▪ El uso del alcohol como desinfectante frente al covid 19

La Organización Mundial de la Salud y varias entidades expertas en el tema implementaron, durante la pandemia, varios protocolos de limpieza como el lavado de manos y el uso de tapabocas y geles antibacteriales, los cuáles les han servido como medida contra el COVID 19. Uno de los elementos más usados por las personas, que incluso se encuentra agotado y con una alta demanda en tiendas y supermercados, es el alcohol antiséptico, sustancia que solo se puede usar para uso externo y que frena el crecimiento y destruye microorganismos sobre tejido vivo, por lo que se considera un elemento de rápida acción desinfectante.



- **Distanciamiento social.**

La COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de dos metros aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones.



- **Toma de temperatura.**

Es el equilibrio entre la producción de calor por el cuerpo y su pérdida. El centro termorregulador está situado en el hipotálamo. Cuando la temperatura sobrepasa el nivel normal se activan mecanismos como vasodilatación, hiperventilación y sudoración que promueven la pérdida de calor. Si por el contrario, la temperatura cae por debajo del nivel normal se activan mecanismos como aumento del metabolismo y contracciones espasmódicas que producen los escalofríos.



- **Desinfección de calzado.**

Cómo se comporta el virus y cómo asegurarse de que no entre al hogar. "El virus se disemina al toser, hablar o estornudar, esas micropartículas que se expulsan a través de las vías respiratorias caen al suelo o a cualquier superficie. Por eso, se recomienda a todos a dejar los zapatos en la puerta al llegar a casa. Luego, preparar un balde de agua con una cucharadita de lejía o siete partes de alcohol con tres de agua. Con cualquiera de esas soluciones se puede limpiar las suelas de los zapatos e incluso, las patitas de los perros una vez que regresan al hogar".

Las suelas pueden limpiarse con un trapito o también se pueden rociarse con un atomizador. La idea es que, una vez hecha la limpieza, se deje secar el calzado en otro ambiente para evitar la permanencia del virus.



- **Uso de protector facial.**

Las personas que utilizan el transporte público o asisten a lugares concurridos como mercados o centros comerciales, deberían utilizar un protector facial como medida de protección adicional ante la posibilidad de contagiarse con el Covid-19

El Gobierno del Perú, a través del Decreto Supremo 076-2021-PCM, detalla lo siguiente: "En todos los casos es obligatorio el uso de mascarilla para circular por las vías de uso público y el uso de protector facial para el ingreso a establecimientos con riesgo de aglomeración, tales como: centros comerciales, mercados, supermercados, conglomerados y tiendas por departamento".



- **Desinfección de billetes y monedas.**

Pero es de sentido común pensar que si los coronavirus sobreviven en las superficies, un objeto que está en continuo contacto con las manos de las personas como lo es el dinero, se le debe prestar la misma precaución que cuando tocamos pomos, llaves de luz, barandillas y demás.

Otra medida precavida para evitar la propagación del coronavirus, o en su defecto, evitar tocarse la boca, los ojos o la nariz después de tocar el dinero, si antes no se ha podido lavar y desinfectar las manos.



- **Uso de mameluco.**

Los mamelucos u overoles se utilizan como parte del equipo de protección personal para disminuir el riesgo de contagio en algunas enfermedades infectocontagiosas. Deberían ser de tela no tejida de un mínimo de 40 grs, con las aberturas selladas.



- **Manipulación de alimentos.**

La **manipulación de alimentos** implica estar en contacto directo con los **alimentos** durante su etapa de preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte y distribución.

La **higiene personal del manipulador de alimentos**, por buena que sea, **no es suficiente**. Esta debe adecuarse al desarrollo de su actividad laboral. Por lo que, además de sus hábitos de limpieza personal, debe tener en cuenta otros elementos participes de la higiene alimentaria para no convertirse en foco de una intoxicación.

- **Almacenamiento de residuos**

Se recomienda que en los lugares donde se cuente con contenedores/basureros, estos estén identificados por colores y con la inscripción del tipo de material a depositar en el mismo.

La recolección y transporte interno se refiere al traslado de residuos sólidos de los basureros ubicados en esquinas, puestos de venta u otros lugares al punto verde. Normalmente para la recolección y transporte interno en un mercado abierto, ya existen algunos procedimientos y normas internas establecidas, como ser, entrega personal y/o recojo en horas establecidas en un determinado punto de entrega.

# RESIDUOS Y COVID-19



## ¿CUÁLES SON RESIDUOS COVID?

- ✓ Pañuelos descartables y pañales.
- ✓ Apósitos con fluidos biológicos del paciente, incluidos elementos descartables para baños en seco.
- ✓ Elementos de protección personal (guantes y barbijos).
- ✓ Envases y embalajes de alimentos que hayan estado en contacto con el caso.
- ✓ Restos de alimentos consumidos por el caso.
- ✓ Residuos generados en la limpieza de la habitación de aislamiento.



## FORMA DE ALMACENARLOS

Colocar un cesto con **doble bolsa** negra, en la habitación de aislamiento.

1

2

Rotular con la leyenda "CUIDADO - NO ABRIR" y con **fecha** de cierre.

Almacenar por **72 horas** dentro del domicilio.

3



## CONCLUSIONES

- Al término de la sesión educativa, los trabajadores del mercado Los Cedros adquirieron nuevos conocimientos sobre el COVID-19, signos síntomas factores de riesgo y medidas de seguridad que deben asumir, para evitar la propagación de la enfermedad.
- Los trabajadores tomarán conciencia acerca de la actitud que deben adoptar frente a las diferentes circunstancias que se presenten en la vida, se comprometen a adoptar estilos de vida saludable.

## EVIDENCIAS DEL POS TES



FOTO: Toma de temperatura alingresar al mercado



FOTO: Uso de mameluco para la atención de sus clientes



FOTO: Realizando el lavado de manos los trabajadores del mercado



FOTO: Distanciamiento social