



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE  
PREVENCIÓN DE VÁRICES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL**

**MARINO MOLINA SCIPA 2018**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR:**

**SÁNCHEZ VILELA HUGO JEFFERSON**

**ASESORA:**

**MG. ROSARIO RIVERO ÁLVAREZ**

**LINEA DE INVESTIGACION:**

**ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

**LIMA – PERÚ**

**2018**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Diálogo y Reconciliación Nacional"

**DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DE DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
N°183-2018-UCV-LIMA NORTE/EP-ENFERMERÍA.**

El Presidente y los miembros del Jurado Evaluador, designados con Resolución Directoral N°797-2018-UCV-Lima Norte/EP-ENFERMERÍA de la Escuela Profesional de Enfermería acuerdan:

**PRIMERO.-** Aprobar por: **UNANIMIDAD**

El Desarrollo de Proyecto de Investigación presentada por él (la) estudiante:

**SÁNCHEZ VILELA, HUGO JEFFERSON**

Con el Tema denominado:

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE VARICES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MARINO MOLINA SCIPA 2018**

**SEGUNDO.-** Al culminar la sustentación, él (la) estudiante **SÁNCHEZ VILELA, HUGO JEFFERSON**, obtuvo el siguiente calificativo:

NÚMERO	LETRAS	CONDICIÓN
14	CATORCE	APROBADO

Presidente : Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina

Secretario : Mgtr. Aquilina Marcilla Felix

Vocal : Mgtr. Rosario Rivero Alvarez

Los Olivos, 10 de diciembre de 2018



**Mgtr. Zora María De Los Angeles Riojas Yance**  
Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería  
Lima Norte

## **DEDICATORIA**

**A Dios, a mis padres y hermanos por  
brindarme su apoyo incondicional durante el  
desarrollo, dándome ánimos a seguir hacia el  
futuro para la culminación de mi carrera  
profesional, inculcándome siempre los valores  
morales y espirituales.**

## **AGRADECIMIENTO**

**“Agradezco a Dios por darme la fuerza y la salud necesaria para poder lograr mi objetivo. Al mismo tiempo a mis padres por su apoyo permanente y por inculcar en mí un valor muy resaltante, que es la perseverancia el cual fue el eje principal que motivo a culminar mi carrera profesional”.**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

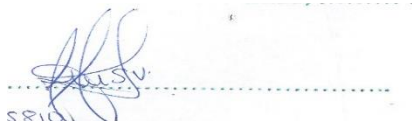
Yo, SANCHEZ VILELA HUGO JEFFERSON con DNI N° 47358483, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería, declaro bajo juramento que el trabajo académico titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scippa 2018,” presentado en VII capítulos para la obtención del grado académico de Licenciada en Enfermería, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, diciembre del 2018



**VILELA SANCHEZ HUGO JEFFERSON**

# Índice

<b>ABSTRACT</b> .....	8
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA</b> .....	9
<b>1.2 TRABAJOS PREVIOS</b> .....	11
<b>1.2.1 Nacionales</b> .....	11
<b>1.2.2 Internacionales</b> .....	12
<b>1.3 TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA</b> .....	14
<b>1.4 Formulación del Problema</b> .....	24
<b>1.5 Justificación</b> .....	25
<b>1.6 Hipótesis</b> .....	25
<b>1.6.1 Objetivos General</b> .....	26
<b>1.6.2 Objetivos Específicos</b> .....	26
<b>II. Metodología</b> .....	26
<b>2 Diseño de la investigación:</b> .....	26
<b>2.1 Variables y Operacionalización de Variables</b> .....	28
<b>2.1 Población y Muestra:</b> .....	31
<b>2.2 Métodos de análisis de datos</b> .....	32
<b>2.3 Consideraciones Éticas</b> .....	32
<b>III. Resultados y Discusión</b> .....	34
<b>3.1 Resultados</b> .....	34
<b>3.2 Discusión</b> .....	37
<b>3.3 Conclusiones</b> .....	40
<b>IV Recomendaciones</b> .....	41
<b>V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	42
<b>VI Anexos</b> .....	45
<b>Instrumento de Evaluación de Conocimientos sobre Várices en Miembros Inferiores</b> .....	45
<b>DATOS GENERALES</b> .....	45
<b>INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b> .....	53

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el efecto de la intervención educativa para incrementar el nivel de conocimientos de prevención de várices miembros inferiores en las licenciadas en enfermería del hospital Marino Molina Scippa setiembre – octubre 2018.

**Material y Método:** Investigación cuantitativa, de diseño preexperimental. **Resultados:** El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores antes de la intervención educativa fue medio 50% (15) con tendencia a bajo 50%. (15). Después de la intervención el nivel de conocimiento fue 77% (23) alto. El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores antes de la intervención, según las dimensiones fue: Conocimientos generales medio 30% (9) con tendencia a bajo 17% (5). Según la dimensión medidas preventivas fue alto 23% (7) con tendencia a media 27% (23). El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores después de la intervención, según las dimensiones fue: Conocimientos generales alta 100%. Según la dimensión medidas preventivas fue alto 87% (26) con tendencia a media 13% (4). **Conclusiones:** La intervención educativa incrementó el nivel de conocimientos en las Licenciadas en Enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores en el Hospital Marino Molina Scippa, Comas-2018.

Palabras clave: prevención de várices, medidas preventivas, intervención educativa

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the effect of the educational intervention to increase the level of knowledge of prevention of lower limb varices in nursing graduates of the Marino Molina Scippa hospital September - October 2018.

**Material and Method:** Quantitative research, of pre-experimental design. **Results:** The level of knowledge of nurses about preventive measures of varices in lower limbs before the educational intervention was half 50% (15) with a tendency to low 50%. (fifteen). After the intervention, the level of knowledge was 77% (23) high. The level of knowledge of the nursing staff on preventive measures of varices in lower limbs before the intervention, according to the dimensions was: General knowledge 30% (9) with a tendency to low 17% (5). According to the preventive measures dimension, 23% (7) was high, with a tendency to average 27% (23). The level of knowledge of nurses about preventive measures of varices in lower limbs after the intervention, according to the dimensions was: General knowledge high 100%. According to the preventive measures dimension, 87% (26) were high, with a tendency to average 13% (4). **Conclusions:** The educational intervention increased the level of knowledge in nursing graduates about preventive measures of varicose veins in lower limbs in the Marino Molina Scippa Hospital, Comas-2018.

Keywords: prevention of varicose veins, preventive measures, educational intervention



## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

La intervención educativa como una de las estrategias efectivas para la modificación de conocimientos y actitudes, es utilizada por las enfermeras, en herramienta útil para poder ayudar a la mejora de la calidad de vida, a fin de modificar no solo las actitudes y comportamientos no saludables, sino también para prevenir riesgos modificables que conducen a la aparición de trastornos psicosomáticos; en este caso para evitar la aparición de várices; esta forma de transmisión de conocimientos por su forma de acción, puede ir dirigida a pacientes, personas saludables, proveedores de salud, trabajadores de empresas e instituciones, familias y grupos sociales<sup>1</sup>.

Las várices se han convertido en un problema casi habitual en las personas que tienen el trabajo de estar de pie por tiempo prolongado; en el caso de los enfermeros(as) el trabajo cotidiano es desarrollado de pie, alrededor de 8 a 12 horas diarias, por tal motivo, se ha transformado en una problemática que mengua e influye en la calidad y forma de vida de los profesionales que padecen este trastorno, puesto que repercute no sólo en los aspectos laborales sino en los familiares y mentales: La insuficiencia venosa constituye el problema muy frecuente en el ser humano; existen evidencias que demuestran que estar de pie favorece el desarrollo de esta enfermedad, durante 24 horas del día, el sistema venoso labora contra la gravedad un promedio de 16 a 18 horas, para asegurar el retorno sanguíneo<sup>2</sup>.

Las várices venosas típicas no producen síntomas pero pueden generar una sensación de pesadez, presión y dolor o hiperestesia en las piernas<sup>3</sup>. Estudios realizados en Escocia han demostrado una prevalencia de várices en los hombres es de 40% y las mujeres de 32%; aunque son ellas las que buscan tratamiento, del 100% de los pacientes estudiados el 67.33% tiene un trabajo que les exige estar de pie por largas horas un promedio de 12 horas diarias. En España, un estudio realizado en 21566 personas, demostró que el 68% de los participantes daban positivo a alguna aparición de signo o síntoma de insuficiencia venosa crónica, donde el 80% eran mujeres.<sup>4</sup>

Las várices en miembros inferiores se han convertido en un problema que aqueja a unos 15 millones españoles, de los cuales, el 60% no han sido diagnosticados. La presencia de várices es cada vez más frecuente en mujeres, debido a sus estilos de vida y modos de realización del trabajo laboral y hogareño. Entre las personas que por la naturaleza de su ocupación presentan várices los cirujanos y enfermeros(as)<sup>5</sup>.

El 10% al 35% que los habitantes en los Estados Unidos sufren de algún trastorno venoso crónico que varía desde arañitas vasculares, várices no dilatadas hasta desarrollar las úlceras venosas, el 4% de la población afectada tiene un promedio de 65 años<sup>6</sup>.

Una investigación en México, evidenció que existe una gran prevalencia que la insuficiencia venosa periférica en el 68% de enfermeros(as), predominaba el género femenino, quien presentaba a su vez, mayor probabilidad de desarrollar insuficiencia venosa periférica; por las propias características de la labor que las enfermeras desempeñaban en posición parada, se incrementaba el riesgo, consecuente a los porcentajes encontrados, la presencia de várices en miembros inferiores, fue considerada como una enfermedad de tipo laboral<sup>7</sup>.

Una investigación realizada en Ecuador comprobó que la insuficiencia crónica en miembros inferiores tiene gran prevalencia en las personas, que tienen el trabajo de mantenerse de pie por periodos largos de tiempo, así como las personas que laboran en el área de salud que están de 6 a 12 horas en ese estado durante sus actividades laborales. La relación entre presencia de várices y género es 3 mujeres a 1 hombre, con respecto a la edad oscila entre 20 y 29 años. Esto podría deberse a que las mujeres se encuentran en una época fértil, pero también coincide la edad en que las personas comienzan su vida laboral. Otro factor desencadenante en las mujeres fue la gestación, es aquí que solo el 13% utiliza las medias de compresión como medio de prevención, solo 8% está relacionado la obesidad con la aparición de várices<sup>4</sup>.

Estudios realizados alrededor mundo han encontrado una alta prevalencia de várices en el personal de salud que labora en los hospitales. Un estudio en Paraguay, reportó que el 75 % de las mujeres que trabajaban en un Hospital habían desarrollado este problema de salud y un gran porcentaje del personal presentaba insuficiencia venosa (várices) en los miembros inferiores con un 65%, resultados de gran similitud se hallaron en México, donde la prevalencia era del 68%; el 91% se presentó en el personal que se mantenía de pie por un promedio de 6 a 8h diarias, un 79% era por sedentarismo, un 49%

porque usaba ropa ajustada con frecuencia y el 62% no usaba medias de compresión durante su turno de trabajo<sup>7</sup>.

Durante las prácticas hospitalarias se observó que las enfermeras y técnicas de enfermería pasan durante el turno de 12 horas, largas horas en posición de bipedestación, no usan medias elásticas especiales, calzado inadecuado y alimentación no saludable; al interactuar con ellas adujeron lo siguiente: “A veces se me hinchan las piernas”. “Siento adormecimiento, pesadez y calambres en los miembros inferiores a veces”, “En los muslos tengo celulitis y líneas moradas como arañas”, “No puedo ponerme shorts o pantalones cortos porque se ven esas líneas moradas que no le dan buen aspecto a mis piernas”, “Al terminar el turno siento las piernas así como cansadas y pesadas”.

## **1.2 TRABAJOS PREVIOS**

### **1.2.1 Nacionales**

Rodríguez J. (2017) aplicó un estudio en Lima sobre una intervención educativa sobre el conocimiento sobre el conocimiento de las madres en la administración de micronutrientes en niños de 6 a 36 meses de edad en el centro de salud Raúl Porras Barrenechea – Carabayllo 2016; los resultados mostraron que el nivel de conocimiento de las madres sobre la administración del micronutriente antes de la intervención educativa fue medio 60% con tendencia a bajo 25%. Después de la intervención el nivel de conocimiento fue 100% alto. El nivel de conocimiento de las madres sobre la administración del micronutriente antes de la intervención, según las dimensiones fue: Generalidades medio 75% con tendencia a bajo 25%. Según la dimensión preparación fue medio 50% con tendencia a bajo 30%; según la dimensión esquema fue medio 55% con tendencia a bajo 45%, según la dimensión beneficios fue bajo 50% con tendencia a medio 35%. Mientras que El nivel de conocimiento de la totalidad de las madres, sobre la administración del micronutriente después de la intervención, según las dimensiones fue 100% alto en las dimensiones generalidades, preparación y beneficios. En la dimensión esquema fue alto 95% y medio 5%<sup>8</sup>.

Crisóstomo M, Quispe A. (2015) estudio realizado en Lima con el objetivo de determinar Efectividad de la intervención “Cuidando mi salud” en los conocimientos,

actitudes y prácticas en la prevención de enfermedades ocupacionales en el personal de limpieza de una universidad privada de Lima este, 2015; los resultados encontrados antes de la Intervención, presentaron un nivel de conocimiento medio y bajo acerca de la prevención de enfermedades ocupacionales. Por otro lado, el nivel de conocimiento medio, después de la intervención, disminuyó a 0 %. Este nivel de 62% conocimientos disminuyó porque el nivel de conocimiento alto se incrementó después de la intervención de la intervención, de 0 a 92%<sup>9</sup>.

### **1.2.2 Internacionales**

Vázquez I, Acevedo M.<sup>7</sup> (2016) estudio realizado en México con el objetivo de determinar la prevalencia de Insuficiencia venosa periférica en el personal de enfermería; los resultados demostraron que el 90% eran mujeres, la edad promedio fue de 39 años, las horas que permanecían de pie fueron 8 en el 48%, por ende que se llegó a la conclusión que la mayoría desarrollaron várices en miembros inferiores, otro factor condicionante fue los estilos de vida que llevaban así como los aspectos económicos que se percibe en los diferentes centros de trabajo.

López L.<sup>10</sup> (2015) estudio realizado en Bolivia con el objetivo de determinar los factores de riesgo ocupacional asociados a las várices en extremidades inferiores, en donde encontró los siguientes resultados en los estudiados, tenían la edad promedio de 44 a 39 años, siendo con una alto grado la herencia genética y el uso de prendas ajustadas tanto en la zona abdominal y de piernas, el grupo que desarrollo varices en miembros inferiores tuvo una carga laboral de 19 años, con un promedio de 8 a 10 horas, de las cuales 6 a 7 horas permanecían de pie.

Alvear D.<sup>11</sup> (2015) estudio realizado en Ecuador con el objetivo de determinar que el ortostatismo prolongado y su incidencia en la formación de várices en Miembros Inferiores del Personal de Enfermería que Labora en el Centro Quirúrgico del Hospital General de Latacunga, en donde obtuvieron los siguientes resultados las 16 enfermeras encuestadas, el 81,25% de los enfermeras que trabajan en centro quirúrgico permanecen de pie entre 5 a 6 horas continuas sin la aplicación de medidas preventivas, en donde el 62,50% de la población en estudio; dichas molestias son: calambres, pesadez, hinchazón

y dolor, El 62,5% de enfermeras/os ha presentado alguna vez dolor y edema en sus miembros inferiores. Por consecuencia el trabajo realizado en Centro Quirúrgico incita a las enfermeras a estar en bipedestación.

Poyatos B.<sup>12</sup> (2015) estudio realizado en España con el objetivo de la Prevención De La Insuficiencia Crónica En El Personal Sanitario se encontró los siguientes resultados la bipedestación prolongada en el trabajo como principal causa y que solo un 75% recurren al uso de cremas, masajes, duchas frías, como medio de prevención el 5% recurre a ejercicios, 3% se preocupan de la ropa y de los zapatos y 17% no practica ninguna medida preventiva.

Caiza, A.<sup>13</sup> (2014) estudio realizado en Ecuador con el objetivo de demostrar que la Insuficiencia Venosa Crónica: Factores de Riesgo y Complicaciones Estudio a Realizar en Pacientes Mayores de 35 Años de edad en el Hospital de Especialidades Dr. Abel Gilbert Pontón, se obtuvo los siguientes resultados de los 150 pacientes se manifiesta que tenemos dos grupo etarios que se encuentran afectados en igual porcentaje y son entre 50- 59 años y 60-69 años con 28%, segundo grupo de 70 a 79 años con un porcentaje de 16.7, seguidos de un grupo con edades entre los 40 a 69 años con un 13.3%, seguido de 35-39 con un 7.3%, siendo menos frecuente entre 80 a 89 años con un 6.7%, la Insuficiencia Venosa Crónica según el sexo, 80% correspondieron a mujeres y el 20% a hombres..

Jaramillo J, Lopez R.<sup>14</sup> (2014) estudio realizado en Ecuador con el objetivo de la determinación de la calidad de vida de los pacientes con trastornos venosos crónicos superficiales de miembros inferiores mediante la aplicación del cuestionario específico (civiq - 14) en tres Hospitales de Quito - Ecuador. 2014 se encontró los siguientes resultados de los 220 pacientes, entre 25 a 65 años, de los cuales el 81,4% fueron mujeres, 18,6% hombres con una edad aproximada de 46 años, el IMC promedio fue de 27,5 kg/m<sup>2</sup> 51 (sobrepeso); con un promedio de peso y talla de 66,2kg y 1,59 metros (m) respectivamente, la calidad de vida se encuentra más deteriorada en los participantes con edades entre 46 a 65 años, Se encontró que el 65,9 % de las mujeres presentaron antecedentes familiares de TVC superficiales y el 47,5% los varones, la pesantez y el dolor fueron los síntomas mayormente reportados y que el 2,7% de los participantes no reportaron síntomas.

Olivas O, Fragroso S.<sup>15</sup> (2013) en su investigación demostró que el consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud se llegó a la conclusión que hoy en día es de lo más normal en las familias que las frutas, verduras, legumbres y cereales sean remplazados por comidas chatarra, alimentos de elevada caloría y comidas precocinados, que además se suele consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud Por lo tanto, la promoción de un hábito recomendable al respecto, es una prioridad a trabajar con la población, pues este grupo de alimentos se considera fuente de importantes nutrientes. El mejor aperitivo es la fruta, pues es esencial para el organismo del ser humano.

### **1.3 TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA**

Una intervención educativa es una respuesta académica para ayudar a una persona o grupo de personas a mejorar en diferentes áreas. Se trata de una técnica que permite a la persona que se ve involucrada pueda compartir los conocimientos adquiridos en familia o entorno social. Dentro de las tareas en el ámbito educativo de la Integración Social, la intervención ayuda a resolver los diferentes tipos de necesidades que las personas puedan tener<sup>8</sup>.

La intervención es el elemento nuclear de todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Cualquier intervención parte de una evaluación previa, a la que sigue un entrenamiento estratégico que finaliza con una evaluación final, útil para contrastar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado, La labor de la Intervención consiste en planificar un proyecto con la finalidad de producir un cambio, en donde tiene funciones de la Intervención en situaciones de riesgo como la sustitutoria, asistencial, terapéutica, integral, rehabilitadora, educativa, preventiva, promociona<sup>8</sup>.

La intervención educativa es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando. La intervención educativa tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente<sup>8</sup>.

La intervención educativa se realiza mediante procesos de autoeducación y la intervención educativa de enfermería, se considera el conjunto de actividades de apoyo educativo de enfermería que a través del método de ayuda, enseñar a otro, proporciona los conocimientos adecuados sobre la prevención de varices en miembros inferiores, ayudando y motivando de esta manera al personal de enfermería, al fortalecimiento de las capacidades de agencia de autocuidado, que posiblemente sin este apoyo educativo no podrían hacerlo<sup>16</sup>.

En tal sentido, la intervención educativa, implicó un trabajo sistemático, metódico, no espontáneo, es decir, obedeció a una programación con una documentación exhaustiva, pero con un diseño propio, lo que se consideró un aporte innovador de la investigación, y estuvo fundamentada en las proposiciones que postula Orem que reconocen que la agencia de autocuidado es la capacidad que tiene un individuo para ocuparse de operaciones esenciales para el autocuidado y que da como resultado un sistema de acciones dirigidas a condiciones de la realidad de su entorno, a fin de regularlas o su ejercicio resulta en un diseño y un plan para dicho sistema de acción<sup>25</sup>.

La intervención educativa es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando. La intervención educativa tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente<sup>17</sup>.

La intervención educativa se realiza mediante procesos de autoeducación y heteroeducación, ya sean estos formales, no formales o informales. La intervención educativa exige respetar la condición de agente en el educando. La acción (cambio de estado que un sujeto hace que acaezca) del educador debe dar lugar a una acción del educando (que no tiene que ser intencionalmente educativa) y no sólo a un acontecimiento (cambios de estado que acaecen a un sujeto en una ocasión), tal como corresponde al análisis de procesos formales, no formales e informales de intervención<sup>17</sup>.

La intervención educativa es entendida, en general, como el conjunto de actuaciones, de carácter motivacional, pedagógico, metodológico, de evaluación, que se desarrollan por parte de los agentes de intervención, bien sean institucionales o personales, para llevar a cabo un programa previamente diseñado, y cuyo objetivo es intentar que las personas o grupo con los que se interviene alcance, en cada caso, los

objetivos propuestos en dicho programa. Cualquier intento de renovar la realidad educativa ha de partir de una reflexión, en profundidad, acerca del tipo de intervención que se propone<sup>17</sup>.

La intervención es un proceder que se realiza para promover un cambio, generalmente de conducta en términos de conocimientos, actitudes o prácticas, que se constata evaluando los datos antes y después de la intervención, por lo que se hace necesario tener en cuenta la metodología a seguir<sup>17</sup>.

Uno de los factores que asegura más el éxito de una intervención educativa es la planificación previa de la actuación docente. Aunque cuando se lleve a la práctica la intervención sea necesario realizar algunas modificaciones, e incluso improvisar para dar respuesta a las incidencias que se produzcan, disponer de un buen plan básico de actuación, llevar bien pensadas las actividades de aprendizaje que se van a proponer a los estudiantes y tener a punto los recursos educativos que se van a utilizar siempre facilitará las cosas<sup>18</sup>

Las várices fueron definidas por “la unión internacional de flebología”, como la hipertensión prolongada en las venas produciendo cambios en los miembros inferiores, incluyendo la hiperpigmentación, eccema, dermatitis de estasia y las úlceras. También definió las varices como venas dilatadas a consecuencia de la alteración de las válvulas y o de la pared venosa, posteriormente se agregó el concepto de reflujo venoso para definir la presencia de várices<sup>19</sup>.

Dentro de los factores predisponentes para las várices en miembros inferiores se reconocen los siguientes:

Genética: existiría una predisposición genética. Algunos trabajos muestran que el riesgo de desarrollar varices en hijos con ambos padres con várices llegaría hasta el 90%;

Dentro del género tiene predominio el sexo femenino en proporción 4:1; donde la edad de mayor frecuencia es entre 30 y 60 años, con un peso mayor incidencia en obesos, también ser acerca a las gestantes donde es más frecuente en multíparas, el embarazo favorecería la aparición de varices en miembros inferiores a través de 3 mecanismos; los cambios hormonales que tienen lugar durante el embarazo que provocan disminución del tono venoso, el incremento de la volemia y el aumento de la presión intraabdominal que altera el retorno venoso, con respecto a la raza se ha descrito una mayor frecuencia de



aparición de várices en miembros inferiores en países nórdicos y centroeuropeos que en a países mediterráneos. Más frecuente en raza blanca muy poco común en raza negra y asiática, mientras que la dieta y hábitos intestinales, la constipación favorece la aparición de várices por un aumento de la presión intraabdominal, en el trabajo, aumenta su incidencia en trabajos de largas horas de pie.

Los síntomas de insuficiencia venosa son los siguientes:

Dolor que se presenta en forma de pesadez de piernas de predominio vespertino. Debido a la distensión De la pared de la vena y al aumento de la tensión de los tejidos secundario a la hipertensión venosa, presencia de prurito acompañado de calambres, produciendo edema, donde el aumento de líquido en el espacio intersticial como consecuencia del aumento de la presión venosa capilar que lleva la fuga de fluido desde el espacio intravascular.

Ecceema y descamación de la piel, afecta en un principio a la cara inferointerna de la pierna para posteriormente progresar y comprometer toda la extremidad. En estados avanzados y producto de la extravasación de eritrocitos y acumulo de hemosiderina en la dermis se produce la coloración café de la piel.

Lipodermatoesclerosis: aumento del grosor del tejido dérmico y subdermico, clínicamente se aprecia dermatitis ocre en el tercio distal de las piernas, con endurecimiento de la piel, la cual se encuentra adherida a planos profundos.

Atrofia blanca: placas estrelladas, lisas, blanco marfil de consistencia esclerótica por telangiectasias y petequias rodeadas de un halo hiperpigmentado.se localizan principalmente en el tercio inferior de piernas y pies.

Úlcera Venosa: es una solución de continuidad de la piel, sin tendencia a la cicatrización espontánea. Se localizan en las regiones perimaleolares, son de tamaño y profundidad variable pudiendo afectar toda la circunferencia de las piernas y llegar a comprometer hasta el músculo. Son de fondo sucio con fibrina y áreas de tejido de granulación.

Dentro de los factores predisponentes para la aparición de várices en miembros inferiores se reconocen los siguientes.

Genética: existiría una predisposición genética. Algunos trabajos muestran que el riesgo de desarrollar varices en hijos con ambos padres con varices llegaría hasta el 90%<sup>13</sup>.

### **Medidas preventivas para evitar el desarrollo de várices en miembros inferiores**

Es bien conocida la acción beneficiosa del ejercicio armónico, sin embargo los riesgos de agravación que implican ciertos deportes son evidentes cuando existen problemas en la circulación de retorno, por medio del ejercicio se consigue un importante aumento del débito circulatorio en los miembros inferiores, por eso hay una predisposición a padecer calambres y en definitiva a agravar la enfermedad varicosa, es por ello que los deportistas profesionales que se han tratado de várices, eliminándolas, reconocen que han mejorado su rendimiento; en tanto los aficionados al deporte tienden a renunciar a su práctica ante la presencia de un trastorno venoso severo, puesto que las várices que dependen de la insuficiencia valvular del sistema sóleo (pantorrilla), de la safena externa y las perforantes del territorio gemelar, son las que más perjudican a los deportistas<sup>6</sup>.

### **Los ejercicios para evitar y eliminar las várices son:**

El mecanismo más importante de propulsión venosa es el mantenimiento de los músculos de la pantorrilla. Todo el mundo está de acuerdo, pero ¿quién lo pone en práctica? Para conseguirlo disponemos de gimnasia, ejercicio físico y deporte.

**Caminar:** Es necesario caminar durante 30 minutos al día, esto ayuda a mejorar la circulación sanguínea y la capacidad muscular.

**Nadar:** Este tipo de ejercicio va a lograr que la circulación sanguínea funcione adecuadamente y al mismo tiempo va a fortalecer y construir los músculos del cuerpo.

**Manejar bicicleta:** Logra bajar la presión e incrementar el flujo sanguíneo en las venas.

Marchar sobre el agua es todavía más favorable porque influyen dos mecanismos: caminar y el efecto masaje cuando el agua rompe sobre la extremidad. Además pueden practicarla sin temor las personas que no saben nadar, así como también la gimnasia y yoga.

Otros ejercicios recomendables para eliminar las várices son: acostarte boca arriba, llevar una rodilla a la altura del pecho y mover el pie hacia abajo, hacia arriba girando el tobillo, colocar la espalda sobre el suelo y poner las piernas directamente contra la pared o en una silla durante 5 minutos, esto es de gran beneficio ya que al elevar las piernas a un nivel más alto que el corazón, la sangre fluye con más facilidad desde las venas inflamadas<sup>6</sup>.

Para las personas que pasan mucho tiempo de pie es recomendable moverse y saltar sobre los dedos de los pies varias veces para que ayude a mejorar la circulación, también después de un largo día, elevar los pies por 30 minutos para que la sangre de las venas fluya bien en las piernas<sup>6</sup>.

Evitar el calzado plano o con tacones altos, al igual que el que sea muy ajustado, pues dificultan el retorno venoso y restan eficacia a la musculatura de las piernas. Se recomienda utilizar calzado amplio y cómodo, con un tacón de entre 3 y 5 cm. Si se nota pesadez de piernas, e incluso se hinchan, puede servir de alivio la utilización de medias elásticas de compresión progresiva<sup>6</sup>.

Así como existen deportes indicados también existen los contraindicados; hay deportes que pueden empeorar un status varicoso ya sea por várices, insuficiencia valvular o secuela post-flebítica, ejercicios que están contraindicados por afectar en mayor o menor grado al retorno venoso.

Unos son a causa del movimiento en la actividad. Así pues, todos los deportes que provocan golpes sobre el flujo sanguíneo, destruyen válvulas y producen várices, por ejemplo saltar (baloncesto, voleibol, etc.), tenis, squash, frontón, son otra variante de este grupo.

Otros son a causa de la posición. Hay que citar la equitación, dada la posición del jinete flexionando las piernas y en contacto continuo con el cuerpo del caballo, que bloquea el funcionamiento de la bomba muscular de la pantorrilla y congestiona las venas

comprimidas a esto hay que añadir en primavera la dilatación del material y la sudoración del pie.

Riesgos en el curso del deporte. Los deportistas afectados de varices tomarán algunas precauciones, evitando traumatismos directos sobre los miembros inferiores, lo cual desaconseja varios deportes: esquí, balonmano, fútbol, básquet.

Riesgo personal de fatiga. La práctica demasiado intensa de deportes sin preparación (atletismo, maratón, steps, ciclismo, pueden fatigar la vena y favorecer una trombosis de esfuerzo al haber realizado el ejercicio con demasiado entusiasmo, falta de entrenamiento o haber sobrepasado los límites de la fatiga<sup>6</sup>.

### **Vestimenta que Ayuda Evitar El Desarrollo De Varices**

Evitar el calzado plano o con tacones altos, al igual que el que sea muy ajustado, pues dificultan el retorno venoso y restan eficacia a la musculatura de las piernas. Se recomienda utilizar calzado amplio y cómodo, con un tacón de entre 3 y 5 cm. Si se nota pesadez de piernas, e incluso se hinchan, puede servir de alivio la utilización de medias elásticas de compresión progresiva

### **Medias Elásticas**

Existen de distintos grados de compresión desde 18mmhg hasta 40mmhg. Su uso va a depender del grado severidad del compromiso venoso. Se utilizan tanto en la etapa de la úlcera activa como posteriormente con el fin de evitar recidivas. No deben utilizarse en pacientes con compromiso arterial concomitante<sup>6</sup>.

### **Alimentación para evitar las várices**

Para poder combatir las várices con dieta, es necesario que desde el inicio conozcas y consumas todos aquellos alimentos y nutrientes que son más efectivos para solucionar el problema.

Estos alimentos te ayudarán a mejorar la circulación sanguínea en las piernas, aliviando esa sensación de pesadez e hinchazón que generalmente está asociada con las várices, sean estas visibles o no. Así que si quieres saber cómo combatir las várices de forma natural, presta mucha atención a esta lista:

Las grasas son un ingrediente que normalmente pensamos que debemos sacar de la dieta. Lo cierto es que si bien se aconseja no consumir las grasas de origen animal, sí

se deben mantener en la dieta las grasas conocidas como polinsaturadas, porque ayudan a mejorar el flujo sanguíneo. Esta grasa se encuentra en el aceite de girasol y la soja así como en el pescado azul.

Las verduras y las frutas son ideales para saber cómo combatir las varices pero de este grupo se aconsejan sobre todo aquellas que contienen una gran cantidad de potasio. Dentro de estos se encuentran por ejemplo los bananos, también el cereal integral y las legumbres. Estos se recomiendan ya que ayudan a eliminar líquidos del cuerpo.

Otro elemento esencial para combatir las varices es la fibra. Esta se encuentra en diferentes alimentos, especialmente en las verduras y granos enteros. Son muy recomendadas ya que mejoran la circulación y ayudan a eliminar las grasas del cuerpo.

El consumo de la sal debe ser moderado, yo te recomiendo que sea bien bajo. Una buena opción es utilizar sal marina en lugar de la sal común.

En cuanto a los líquidos, puedes beber agua, infusiones de plantas sin azúcar o jugos naturales sin endulzantes. Dentro de las infusiones recomendadas se encuentran el diente de león, el té verde y el té rojo, todas ellas son diuréticas.

Si bien ya habíamos hablado de las grasas buenas para combatir las várices, también hay que mencionar los aceites. Es fundamental consumir aquellos que son extra vírgenes, el más recomendado es el de oliva o el de canola. Pero eso sí: ¡no los uses para freír! Debes evitar este método de cocción.

### **Alimentos Nutritivos Para Prevenir La Várices**

Pero tener una buena alimentación rica en fibra, antioxidante y todo tipo de verduras verdes ayudaría a la prevención de las varices, a continuación, les presentare una lista de algunos alimentos nutritivos que ayudan a disminuir la presión en los miembros inferiores evitando así las “várices”

#### **Fibras:**

##### **Frutas Deshidratadas**

Las frutas que han sido deshidratadas no sólo concentran su aporte energético que igualmente no supera las 300 Kcal por cada 100 gramos, sino que además, tienen la buena capacidad de concentrar nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Así, una característica común a las frutas deshidratadas o desecadas es su alto contenido en fibra que puede ir desde los 5 gramos por cada 100 gramos en las uvas pasas hasta los 18 gramos en las ciruelas pasa, lo cual las convierte en un excelente alimento para revertir o prevenir el estreñimiento, las várices y favorecer el funcionamiento intestinal. Algunos de estos alimentos son las uvas, castañas, nueces, pecanas, maní, pasas.

### **Las verduras y su Importancia**

Totalmente ricas en fibras y en antioxidantes en todo su esplendor favoreciendo la circulación sanguínea así como evitando el acumulo de grasas en las venas así como evitando la retención de líquidos, aquí solo nos cuantos de la gran variedad que existe tales como la acelga, espinaca, col, coliflor, pepinillo, caigua, lechuga, tomate, vainita, brócoli entre otros.

### **Aceite de Oliva**

Ideal para reducir el colesterol malo y aumentar el bueno, es rico en vitamina E lo que lo hace un fuerte antioxidante, impide la coagulación de la sangre, retrasa el envejecimiento, y combate la aparición y el desarrollo de células cancerosas.

### **Arroz Integral**

Debido a su alta cantidad de fibra dietética, el arroz integral ayuda a prevenir el bloqueo de las arterias, así como el aporte de selenio para prevenir los trastornos cardiacos, como las enfermedades vasculares y la hipertensión.

### **Menestras**

Los granos como: los frijoles, los garbanzos y las lentejas son buenos para el corazón gracias a que aportan nutrientes como folato, magnesio, complejo B y fibra, importantes para regular el colesterol y la glucosa en la sangre.

### **Frutas:**

Vitamina C: Lo contienen frutas como el kiwi, el mango y los cítricos en general (naranja, pomelos, mandarinas, limones). La vitamina C ayuda a la fabricación de

colágeno, nutriente necesario para la reparación de los vasos sanguíneos. Puedes incorporarlos muy fácilmente en el desayuno, por ejemplo.

Vitamina E: También da buenos resultados a la hora de tratar las várices, pues puede reducir las molestias y los calambres. La palta, la piña y el kiwi entrarían en este grupo.

Potasio: Su propiedad de favorecer la eliminación del agua del organismo es excelente para evitar la retención de líquidos. Este mineral lo podemos encontrar en alimentos como el plátano, el melón, las uvas y la palta<sup>21</sup>.

La intervención educativa para modificar conocimientos generales sobre las várices en miembros inferiores en el personal de enfermería consiste en despejar todas las dudas y preguntas que pueden tener como ¿Qué son las várices?, ¿Cuáles son los factores de riesgo?, ¿Cuáles son los signos y síntomas? Y la interrogante que suscita ¿Cuáles son las medidas preventivas?, todas estas preguntas fueron resueltas quedando así con estado de confort y aceptación pues en el futuro evitaran los factores de riesgo en la mayor medida posible para no convertirse en un índice más de la población de personal de enfermería con varices en miembros inferiores.

La intervención educativa para modificar los conocimientos sobre medidas preventivas en las licenciadas en enfermería, consistió de forma teórico práctico, donde mediante el uso de multimedios se informa sobre cuáles son las medidas a seguir para evitar el desarrollo de las várices en miembros inferiores la cual consiste en especificar qué tipo de alimentación deben de seguir e hidratación respectiva, la ropa y calzado adecuado para el trabajo y los ejercicios preventivos focalizados en zonas específicas, en la práctica fue demostrativa pues las enfermeras fueron participes no solo de la realización de los ejercicios específicos, sino también de los masajes que se deben realizar para evitar el desarrollo de varices en miembros inferiores.

## **Teoría De Enfermería**

### **Modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

El modelo de Nola Pender propone que los comportamientos, acciones y actitudes son modificables con el fin de mejorar el bienestar general. Este modelo de promoción de la salud es utilizado por el personal de enfermería para modificación de conductas

mejorando así la calidad de vida en el aspecto de salud. Es por ello que este modelo identifica factores cognitivo – situacionales, que pueden ser modificables por características tanto personales e interpersonales, lo que da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

“El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables, esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria, el modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable., hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”

Este modelo tiene como fin influir en conductas y acciones saludables a través de la intervención educativa para fortalecer los conocimientos de las enfermeras en la prevención de várices de miembros inferiores. Por los que se decidió la utilización de esta teoría por la interacción que facilita al personal de enfermería fomentar la participación de colegas, para así inducir a comportamientos y actitudes preventivas que lo hagan candidatas al desarrollo de várices en miembros inferiores<sup>20</sup>.

#### **1.4 Formulación del Problema**

De acuerdo a lo descrito anteriormente, se plantea el siguiente problema de investigación

##### **Problema General**

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa de prevención de várices miembros inferiores en las licenciadas en las enfermería del hospital Marino Molina Scippa setiembre – octubre 2018?



## **1.5 Justificación**

La siguiente investigación es un tema de gran importancia e interés pues ha sido seleccionado debido a que durante mucho tiempo las varices han sido un problema de salud que convive con las licenciadas en enfermería a nivel mundial debido al modo de trabajo que desempeña.

Es por esto que este trabajo podría ser tomado para la práctica de salud ocupacional gracias a su propuesta informativa y preventiva, por otro lado es un tema innovador que no ha sido investigado en nuestro medio académico, pues para la realización del estudio, se elaboró un instrumento para medir los conocimientos, actitudes y prácticas, la cual fue validada por expertos. Así mismo también se elaboró un módulo con sesiones de plan de clase para la intervención educativa “enfermería libre de varices” en la prevención de enfermedades ocupacionales.

El presente trabajo contribuirá como fuente generadora de nuevas ideas de investigación para la comunidad científica, basados en el marco de la promoción de la salud y por ende en la prevención de enfermedades ocupacionales, así como también disminuirá la posible aparición de varices en miembros inferiores en el personal de enfermería.

El presente trabajo contribuyó para que las licenciadas en enfermería se concientice y así realicen sus actividades de una manera adecuada. Los resultados también contribuyeron con información sobre la efectividad de la intervención “Enfermería libre de várices” Además, mediante la aplicación de temas sobre la prevención de aparición de várices en miembros inferiores. Se pudo mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas que poseía las licenciadas en enfermería, también podrá ser utilizado como referencia en similares proyectos.

## **1.6 Hipótesis**

➤ H<sub>0</sub>: La intervención educativa tendrá un efecto negativo sobre la de prevención de várices miembros inferiores en las licenciadas en enfermería del hospital Marino Molina Scippa setiembre – octubre 2018.

➤ H<sub>1</sub>: La intervención educativa tendrá un efecto positivo sobre la prevención de varices miembros inferiores en las licenciadas en enfermería del hospital Marino Molina Scippa setiembre – octubre 2018.

### **1.6.1 Objetivos General**

Determinar el efecto de la intervención educativa para incrementar el nivel de conocimientos de prevención de várices miembros inferiores en las licenciadas en enfermería del hospital Marino Molina Scippa setiembre – octubre 2018.

### **1.6.2 Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de conocimiento de prevención de varices de miembros inferiores en las licenciadas de enfermería del Hospital Marino Molina antes de la intervención educativa.
- Identificar el nivel de conocimiento de prevención de varices de miembros inferiores en las licenciadas de enfermería del Hospital Marino Molina después de la intervención educativa.

## **II. Metodología**

### **2 Diseño de la investigación:**

La investigación es de diseño pre experimental porque se realizó sin la manipulación de la variable, por lo que tiene como fin medir los niveles de conocimientos de los participantes antes y después de la intervención. Según martinez<sup>28</sup> “la investigación pre experimental consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición en una o más variables para observar cual es el nivel del grupo sin la manipulación de la variable independiente y con solo una variable”.

Esta investigación es prospectiva por da luz de la situación actual y para darnos idea los acontecimientos futuros, la ciencia, la tecnología, la economía y la sociedad con

el propósito de identificar las tecnologías emergentes que probablemente produzcan los mayores beneficios.

Los trabajos pre experimentales consiste en tomar un pre test al inicio luego brindarle un estímulo o sesión educativa y después tomar otro post test para medir el nivel de conocimiento de las madres. Así como lo menciona Hernández Sampieri.<sup>22</sup> los diseños pre experimentales se clasifican, en el caso de este trabajo, como diseño pre prueba y post prueba donde en solo un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental después se le administra el tratamiento finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. En este diseño si existe un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes del estímulo.

### **Tipo de estudio**

Esta investigación es de tipo cuantitativa ya que se utiliza información matemática por consiguiente Fernández P.<sup>23</sup> define que es cuantitativa porque permite examinar los datos de manera numérica y son analizados estadísticamente sobre las variables. Permitiendo el análisis de los resultados del cuestionario aplicados al personal de enfermería del hospital Marino Molina Scippa Además es de nivel descriptiva porque se basa en observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, es decir detallar el conocimiento del personal de enfermería.

## 2.1 Variables y Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Intervención educativa de enfermería	Una intervención educativa es una respuesta académica para ayudar a una persona o grupo de personas a mejorar en diferentes áreas, por medio del uso de una técnica que permite a la persona que se ve involucrada pueda compartir los conocimientos adquiridos en familia o entorno social. Dentro de las tareas en el ámbito educativo de la Integración Social, la intervención ayuda a resolver los diferentes tipos de necesidades que las personas puedan tener <sup>17</sup>	Conjunto de actividades educativas desarrolladas por el enfermero para incrementar el nivel de conocimientos de las enfermeras en el hospital marino molina Scippa a través de un pre test y post test.	Toma de un Pre test + sesión educativa del tema en general.  Sesión demostrativa de medidas preventivas del desarrollo de varices en miembros inferiores.  Sesión demostrativa de beneficios de las medidas preventivas de várices en miembros inferiores y se tomó un Post – test.	Ninguno

<p>Prevención de Varices en Miembros Inferiores en el personal de enfermería.</p>	<p>Son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida, en donde los factores de riesgo<sup>12</sup></p>	<p>Información que tienen el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scippa sobre las medidas preventivas de várices en miembros inferiores en las dimensiones (conocimientos generales, medidas preventivas), medidas a través de un pre test y post test las cuales tendrán un valor final de alto, medio y bajo.</p>	<p><b>Generalidades:</b></p> <p>Definición de várices</p> <p>Factores Predisponentes</p> <p>Signos y Síntomas</p> <p><b>Medidas Preventivas:</b></p> <p>Vestimenta</p> <p>Ejercicios</p> <p>Alimentación</p>	<p><b>Ordinal</b></p> <p>Bajo</p> <p>Medio</p> <p>Alto</p> <p><b>POS-TEST</b></p> <p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>
---	--	---	--	--



## **2.1 Población y Muestra:**

### **Población:**

25 Licenciados en enfermería entre los servicios de Sala de Operaciones y Emergencia del Hospital Marino Molina Scippa del año 2018

### **Criterios de inclusión:**

- Licenciado en enfermería que laboren en el Hospital Marino Molina Scippa
- Licenciados en enfermería de ambos sexos.
- Licenciadas en enfermería que acepten voluntariamente participar en el estudio.

### **Criterios de exclusión:**

- Licenciados en enfermería que no cumplan con asistir a las tres sesiones educativas
- Licenciados en Enfermería que estén de vacaciones o descanso médico

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento un cuestionario para medir los conocimientos sobre prevención de várices en miembros inferiores previos y posteriores a la aplicación de la intervención educativa. Este documento es de opción múltiple, consta de 19 preguntas, de las cuales 7 pertenecen a la dimensión conocimientos generales y 12 a la dimensión medida preventivas.

El instrumento fue validado por cinco jueces expertos para lo cual sus opiniones, recomendaciones y sugerencias contribuyeron a mejorar el instrumento. El grado de concordancia de jueces fue de 0.72%. La confiabilidad se realizó en base a la escala de Estaninos (Pre - Post test) para medir en escala de medición en niveles bajo, medio y alto y prueba de T- Wilxocom es una prueba no paramétrica que sirve para comparar las medianas de los resultados del pre y post test la cual se aplicó en 30 licenciadas en enfermería que reunían características similares a la población de estudio.

Se coordinó con el área de investigación del Hospital Marino Molina Scippa, el cual accedió y programo una reunión con las jefas encargadas cada servicio para facilitar los permisos correspondientes a los licenciados de enfermería para que participen de la intervención educativa. Luego se dio a conocer a los a los Licenciados en enfermería el título objetivo e importancia de la investigación, se dio las pautas para el inicio del cuestionario además se les informo y dio fe de la confidencialidad de sus respuestas. Para el recojo de la investigación se contó con el investigador principal, el apoyo de dos estudiantes de enfermería previamente capacitados para el recojo de la información y con el debido apoyo logístico

La investigación se llevó a cabo en tres días: el 1, 3, 5 de Noviembre. El 1 de Octubre se entregaron los cuestionarios (pre- test) y se brindó conceptos generales de várices en miembros inferiores, el 3 de Octubre se brindó la sesión de medidas preventivas y finalmente el 3 de Noviembre se realizó la sesión demostrativa de las medidas preventivas de várices en miembros inferiores y se volvió a tomar un post test, explicándoles el objetivo de la investigación para contar con su colaboración.

## **2.5 Método de análisis de datos**

### **2.2 Métodos de análisis de datos**

El método de análisis de datos se realizó primero con el control de calidad de data, asegurándose que todas las encuestas sean llenadas en su totalidad; después será la digitación de la data, para ello se usó el paquete estadístico de SPSS; además se hizo el control del ingreso de la data, una vez culminado el ingreso de la data se seleccionó encuestas al azar para asegurarse que los datos haya sido ingresados correctamente. Finalmente se analizó la data por medio de gráficos estadísticos descriptivos e inferencial.

### **2.3 Consideraciones Éticas**

En este estudio se respetó todos los principios bioéticos, entre ellos están la autonomía; que los licenciados en enfermería participaron de forma voluntaria en este

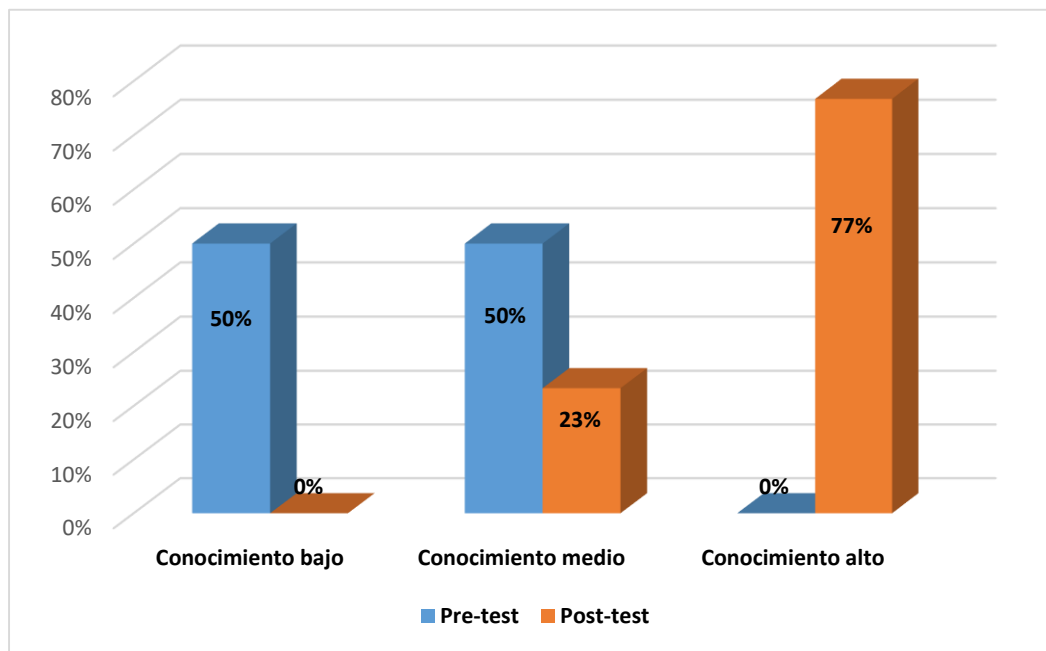


estudio, sin ser obligados, mediante el consentimiento informado, justicia; pues el cuestionario fue lo mismo para todas lo licenciados, tuvo los mismos ítems y fueron medias con la misma escala; beneficencia; pues se benefició a la institución brindándole toda la información recaudada y dando los resultados de la aplicación de la encuesta, así mismo se benefició a los encargados de salud ocupacional para que ellos busquen la forma de poder solucionar este problema; finalmente el principio de no maleficencia, pues en este estudio no se dañó a ninguna persona, además se respetó la identidad de todos los licenciados participantes mediante la confiabilidad y el anonimato

### III. Resultados y Discusión

#### 3.1 Resultados

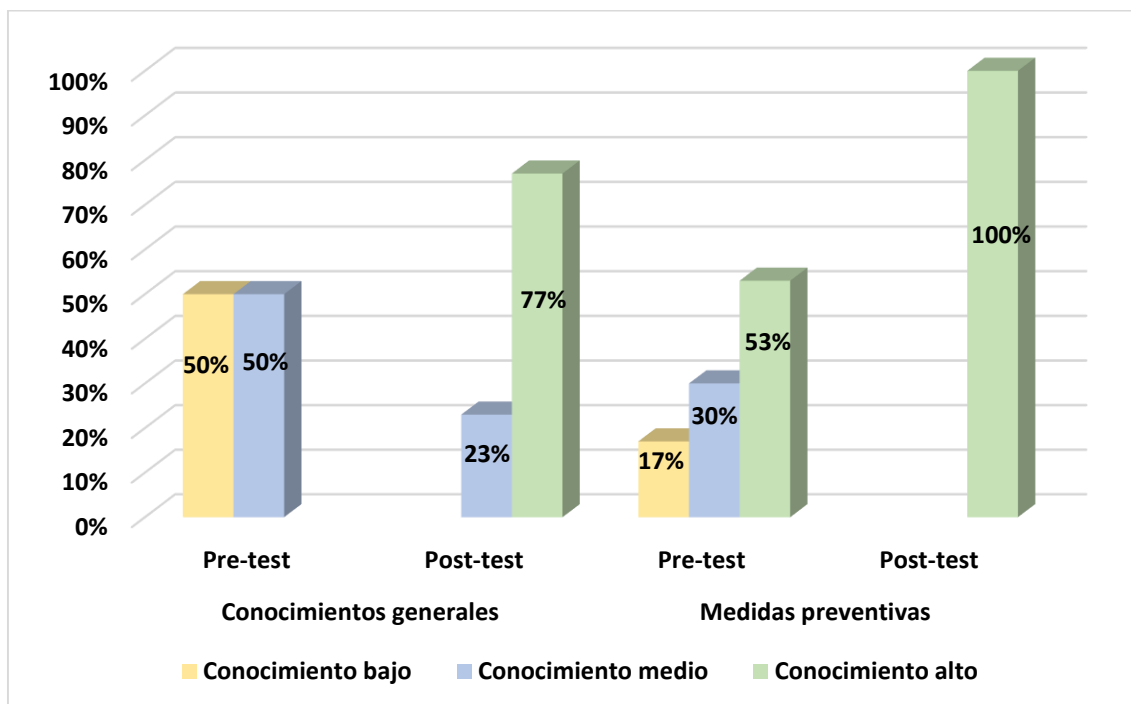
**Gráfico 1: Nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de varices en miembros inferiores antes y después de la intervención educativa del Hospital Marino Molina Scipa, Comas-2018.**



Fuente: Cuestionario elaborado por Jefferson Sánchez Vilela

El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores antes de la intervención educativa fue medio 50% (15) con tendencia a bajo 50%. (15). Después de la intervención el nivel de conocimiento fue 77% (23) alto.

**Grafico 3: Nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores según dimensiones Hospital Marino Molina Scippa, Comas-2018**



Fuente: Cuestionario elaborado Jefferson Sánchez Vilela

El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores antes de la intervención, según las dimensiones fue: Conocimientos generales medio 30% (9) con tendencia a bajo 17% (5). Según la dimensión medidas preventivas fue alto 23% (7) con tendencia a media 27% (23).

El nivel de conocimientos del personal de enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores después de la intervención, según las dimensiones fue: Conocimientos generales alta 100%. Según la dimensión medidas preventivas fue alto 87% (26) con tendencia a media 13% (4).

## Prueba de Wilcoxon

Intervención educativa sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scippa comas 2018 corresponde al Pre- test – Post test

Estadísticos de Contraste	
	SUMAPRET – SUMAPOST
Z	-4.506 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	.000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos positivos.	

Se puede evidenciar que esta prueba es significativa porque es menor 0.5. Además según la mediana de los resultados del pre y post test el nivel de conocimientos mejora en relación a la intervención educativa de esta manera se niega la hipótesis nula

### 3.2 Discusión

En la actualidad las várices en miembros inferiores constituyen un problema principal dentro de los trabajadores de la salud especialmente en las licenciadas en enfermería; por la forma como afecta al rendimiento laboral, social, familiar y psicológico; por lo que es necesario que se aplique intervenciones educativas para evitar estos trastornos que afectan su calidad de vida.

En este estudio, el nivel de conocimientos de las licenciadas en enfermería sobre medidas preventivas en el pretest fue medio y bajo en un 50% respectivamente; este hallazgo es incongruente a lo encontrado por Crisóstomo y Quispe<sup>9</sup> en donde los sujetos de estudio mostraron conocimiento bajo de 4% y medio 64%; así mismo, los hallazgos de este estudio, contrastan con Vázquez y Acevedo<sup>7</sup>, quienes observaron que el personal no tenía información acerca de las medidas preventivas contra las várices pues el 48% de los enfermeros encuestados desarrolló varices en los miembros inferiores debido a la falta de conocimiento, y malos estilos de vida

Para la OMS<sup>9</sup> la intervención educativa ayuda a mantener la atención en una información adecuada y costo-efectiva; así como en soluciones para el intercambio de conocimientos, debido no pueden ser modificables sin tener en cuenta las creencias, costumbres, valores y actitudes de las personas para lograr una respuesta positiva.

El desconocimiento evidenciado en licenciadas en enfermería sobre las medidas de prevención de várices en miembros inferiores, podría ser un factor detonante para que se conviertan en posibles candidatas a desarrollar várices en miembros inferiores, por lo tanto, se debe priorizar difundir o socializar el conocimiento para evitar en mayor medida que se sumen a los profesionales de la salud que desarrollen várices en miembros inferiores.

Después de la intervención educativa de prevención de várices en miembros inferiores “Enfermería libre de várices”, quedó demostrada la efectividad de la intervención educativa donde en el post test los conocimientos alcanzaron 23% medio y 77% alto, este hallazgo es avalado por lo encontrado Crisóstomo y Quispe<sup>9</sup> porque obtuvieron en el post test un resultado de 4% en conocimiento medio y 92% en conocimiento alto.

Las medidas preventivas de la aparición várices en miembros inferiores constituye un tema que tanto las licenciadas en enfermeras, deberían conocer y generar un afianzamiento de conocimientos a través de la intervención educativa para así no ser una más de las estadísticas mejorando así la calidad de vida tanto en el aspecto personal, psicológico, familiar y laboral.

El nivel de conocimientos de las licenciadas en enfermería sobre la prevención de várices en miembros inferiores fue medio 50% con una tendencia baja de 50%, este hallazgo se aproxima a lo encontrado por Rodríguez<sup>8</sup> en su estudio de una intervención educativa sobre el conocimiento de las madres en la administración de micronutrientes en niños de 6 a 36 meses de edad en el centro de salud Raúl Porras Barrenechea – Carabayllo 2017 al demostrar que en el pre test las madres obtuvieron un conocimiento medio de 60% con una tendencia de 25%. En este estudio, se puede evidenciar en el pre test que existen deficiencias en los conocimientos sobre la prevención de várices en miembros inferiores.

El nivel de conocimientos encontrados en el post test en las licenciadas en enfermería sobre la prevención de várices en miembros inferiores fue alta 77% con una tendencia media de 23% este hallazgo se acerca a lo encontrado por Rodríguez<sup>8</sup> en su estudio de una intervención educativa sobre el conocimiento de las madres en la administración de micronutrientes en niños de 6 a 36 meses de edad en el centro de salud Raúl Porras Barrenechea – Carabayllo 2017 al demostrar que en el pre test las madres obtuvieron un conocimiento de 100%, con esto queda demostrado la eficacia de la intervención educativa para la promoción de la salud.

El efecto de la intervención educativa “Enfermería libre de varices”, en la variable de conocimientos generales las enfermeras participantes permitió que el personal de enfermería lograra reconocer los factores de riesgo, que le producían las várices en miembros inferiores con un 100%, este hallazgo es semejante a lo encontrado por Vásquez y Acevedo<sup>7</sup> en el reconocimiento de factores de riesgo de várices en miembros inferiores.

De la misma manera se pudo observar el afianzamiento de conocimiento por parte de las enfermeras en el reconocimiento de los signos y síntomas de las várices en miembros inferiores con un 100%, este hallazgo es similar a los encontrados por Alvear

D<sup>11</sup>. en el ortostatismo prolongado y su incidencia en la formación de várices en Miembros Inferiores del Personal de Enfermería.

Para el proceso del cambio de la conducta intervienen factores como la información y la práctica. La información está conformada por los conocimientos de las personas, los cuales influyen en las actitudes y por consiguiente en las prácticas. Por otro lado, la intervención educativa sirve como una herramienta para lograr un cambio de la conducta, que lleva a una salud óptima.

En el estudio realizado por Caiza<sup>13</sup>, se encontró que el 80% de personas con mayor tendencia a desarrollar varices en miembros inferiores es el sexo femenino, probablemente se debe a la falta de conocimiento e información ya que las enfermeras no habían sido participes de una intervención educativa de prevención de varices en miembros inferiores. Dentro de las actitudes negativas se encuentra el mal calzado inadecuado para el trabajo y estilos de vida. Este estudio puede ser avalado por el estudio de Vásquez y Acevedo<sup>7</sup>, donde la muestra que fue objeto de estudio presentaba estilos de vida no saludable y utilización de calzado incorrecto para el desarrollo de sus labores.

Es por ello que en la dimensión de medidas preventivas en las licenciadas en enfermería tuvo un conocimiento medio 27%, 23% en conocimiento alto antes que participe de la intervención educativa “Enfermería Libre de Várices” mostró, después de esto tuvo un conocimiento medio de 13%, 87% en conocimiento alto, esto puede ser contrastado con hallado por Crisóstomo y Quispe<sup>9</sup> que obtuvieron de resultados en el pre test un conocimiento medio de 25%, 46% en conocimientos altos, mientras que en el post test obtuvieron un conocimiento medio 18%, y un 76% en conocimientos altos.

La presente investigación demostró que el afincamiento de conocimientos ayudado por la promoción y difusión de información sobre prevención y desarrollo de varices en miembros inferiores, tal como lo explica Nola Pender en su teoría de promoción de la salud, toda persona que adquiere conocimientos, se afianza a ellos puede modificar sus conductas y actitudes, alcanzando beneficios en su vida tal como el bienestar, siendo principal objetivo de la enfermera<sup>20</sup>

### **3.3 Conclusiones**

La intervención educativa incrementó el nivel de conocimientos en las licenciadas en enfermería sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores en el Hospital Marino Molina Scipa, Comas-2018.

Antes de la intervención educativa, las licenciadas en enfermería presentaron nivel medio de conocimientos sobre medidas preventivas de várices en miembros inferiores de acuerdo a las dimensiones conocimientos generales y medidas preventivas.

Después de la intervención educativa, la totalidad las licenciadas en enfermería presentó nivel alto de conocimientos sobre las medidas de prevención de várices en miembros inferiores de acuerdo a las dimensiones conocimientos generales y medidas de prevención.



#### **IV Recomendaciones**

Es importante que la jefatura de Enfermería, realice intervenciones educativas sobre medidas preventivas para evitar el desarrollo de varices en miembros inferiores de esta manera incrementar el nivel de conocimientos de las licenciadas en enfermería en el Hospital.

La jefatura del Hospital debe difundir la información sobre las medidas de prevención de várices en miembros inferiores, a través de afiches, rotafolios, trípticos, y utilizar los recursos virtuales, coordinando su uso mediante la creación de un grupo de enfermeras que posean una red social vía internet.

Es necesario que se continúe con el diseño e implementación de intervenciones educativas de forma dinámica para incrementar el conocimiento de las licenciadas en enfermería sobre prevención de várices en miembros inferiores.

Se deben realizar nuevos estudios con muestreo probabilístico en los diferentes centros hospitalarios para implementar intervenciones educativas en las licenciadas en enfermería sobre la prevención de várices en miembros inferiores.

## V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez M. La importancia del concepto de intervención educativa. Rev. Edu. exp 2017; 2 (3) [revista virtual]. [25 de febrero del 2018]. En: disponible <https://revistaeducarnos.com/la-importancia-del-concepto-de-intervencion-educativa/>
2. Sura. Enfermedades cardiovasculares ¿cómo manejarlas? [Internet]. Medellín: Juan Carlos Domínguez A. 2013 abril. [Citado: 13 de febrero agosto 2018]. Disponible en: <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/enfermedades-del-sistema-vascular.aspx>
3. Manual MSD Versión para Profesionales. [Página en Internet]. 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ., USA
4. Espinola C, Bernau M, Aucejo M, Villalba J. Prevalencia de várices en miembros inferiores en el personal del Hospital de Clínicas. Rev Chil. 2007; 10: 342-347. [revista virtual]. [19 de Febrero del 2018]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-40262007000500006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262007000500006).
5. Hernandez M, Suarez A, Machado Y. Escleroterapia con espuma, tratamiento para las várices de miembros inferiores en pacientes de la tercera edad. Rev. Cub 2010; 06 [revista virtual]. [19 de Febrero del 2018]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252010000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200020),
6. Figueroa M, Vergaray C, Conocimiento sobre várices y medidas preventivas en miembros inferiores en el profesional enfermero de centro quirúrgico de una clínica privada, septiembre 2017 [tesis previa a la obtención del título de especialista en medicina familiar y comunitaria] Lima: Universidad Privada Cayetano Heredia 2017.
7. Vasquez I. Acevedo M. Prevalencia de insuficiencia venosa periférica en el personal de enfermería. Rev. Mex. 2016; 09 [revista virtual]. [19 de Febrero del 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632016000300166](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000300166)
8. Rodriguez J. Intervención educativa sobre el conocimiento de las madres en la administración de micronutrientes en niños de 6 a 36 meses de edad en el centro de salud Raúl Porras Barrenechea – carabayllo 2016 [tesis previa a la obtención

del título de profesional de licenciada de enfermería] Lima – Perú: universidad Cesar vallejo 2017

9. Crisóstomo M, Quispe A. Efectividad de la Intervención Educativa “Cuidando mi salud” en los conocimientos, actitudes y prácticas en la prevención de enfermedades ocupacionales en el personal de limpieza de una universidad privada de Lima este, 2015 2016 [tesis previa a la obtención del título de profesional de licenciada de enfermería] Lima- Perú: Universidad Peruana Union 2016.
10. López L. Factores de riesgo ocupacional asociados a las várices en extremidades inferiores. Rev. Bol. 2015; 03 [revista virtual]. [19 de Febrero del 2018]. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-89582015000100002](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582015000100002).
11. Alvear D. El ortostatismo prolongado y su incidencia en la formación de várices en miembros inferiores del personal de enfermería que labora en el centro quirúrgico del hospital general de Iatacunga desde septiembre 2013 hasta diciembre 2014. [tesis previa a la obtención del título de profesional de licenciada de enfermería] Ambato – Ecuador. Universidad Técnica de Ambato 2015.
12. Poyatos B. Prevención De La Insuficiencia Crónica En El Personal Sanitario. [tesis previa a la obtención del título de profesional de licenciada de enfermería] Moncada – España; Universidad Cardenal Herrera 2015.
13. Caiza A. Insuficiencia venosa crónica: factores de riesgo y complicaciones. Estudio a realizar en pacientes mayores de 35 años de edad en el Hospital de Especialidades Dr. Abel Gilbert Pontón del periodo Enero- Diciembre 2014. [tesis previa a la obtención del título de profesional de Médico Cirujano] Guayaquil – Ecuador: Universidad de Guayaquil 2016
14. Jaramillo J, Lopez R, Determinación de la calidad de vida de los pacientes con trastornos venosos crónicos superficiales de miembros inferiores mediante la aplicación del cuestionario específico (civiq - 14) en tres hospitales de Quito - Ecuador. 2014 [tesis previa a la obtención del título de postgrado de angiología y cirugía vascular] Quito – Ecuador: Universidad Central del Ecuador 2014.
15. Olivas O. Fragoso S. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud Rev. Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo 2013; 12 [Revista Virtual]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
16. Martinez M. Olivos M Gomez T. Cruz P. Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. Rev. Mex. 2016; 09 [Revista Virtual]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632016000300142](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000300142).

17. Touriñán J. Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica. Rev. portuguesa de pedagogía 2015: 285 - 309 [Revista Virtual]. Disponible en <https://www.liberquare.com/blog/content/intervencioneducativa.pdf>
18. Jordán M. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa Rev Medica Electrónica 2011; 33(4) [Revista Virtual]. Disponible en: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202011/vol4%202011/tema17.htm>
19. Díaz S. Gonzales A. Curso Practico sobre exploración vascular. España Capitulo español de Flebología; 2013
20. Hoyos A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. UNAM Electrónica 2011; 4 (8) [Revista Virtual]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991>
21. Martínez V. Métodos de investigación en psicología. Universidad de baja California UABC. [Licenciada en Psicología]. Sacramento: Facultad de Medicina y Psicología, Universidad Autónoma de baja California; 2010. Disponible en: <http://es.slideshare.net/mfan2901/diseo-preexperimental-5110929>
22. Sampieri H. Resumen capítulo 7. Disponible en: <http://documents.mx/documents/resumen-capitulo-7-sampieri.html>.
23. Fernández P. Investigación cuantitativa y cualitativa. [http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/cuanti\\_cuali2.pdf](http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/cuanti_cuali2.pdf).

## **VI Anexos**

### **Instrumento de Evaluación de Conocimientos sobre Várices en Miembros Inferiores**

#### **DATOS GENERALES**

Edad: ..... Años de servicio: ..... Sexo: (M) (F)

#### **I. MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA CON RESPECTO A VARICES EN MIEMBROS INFERIORES:**

##### **1) Las venas son:**

- a) Vasos sanguíneos que conduce la sangre desde las periferias hasta el corazón y están desprovistas de láminas elásticas.
- b) La cavidad de las venas es por lo general más pequeñas que de las arterias.
- c) Vasos que llevan sangre oxigenada.
- d) Vasos sanguíneos que conducen sangre.

##### **2) ¿Qué son las várices?**

- a) Cuando las venas están estenosadas.
- b) Venas que presentan dilataciones permanentes y patológicas, con alargamiento y flexuosidades.
- c) Son venas con mejor retorno venoso.
- d) Coágulo en el interior de un vaso sanguíneo.

##### **3) El Sistema venoso de los miembros inferiores está dividido en:**

- a) Sistema venoso profundo, sistema venoso superficial y sistema venoso comunicante.
- b) Sistema venoso profundo y sistema venoso superficial.
- c) Sistema venoso profundo y sistema venoso comunicante.
- d) Sistema venoso superficial y sistema venoso comunicante.

##### **4) ¿Cuáles son los factores predisponentes para la aparición de várices?**

- a) Edad, herencia y embarazo.
- b) Sexo, ortostatismo, edad, embarazo, herencia y exposición al calor.
- c) Trastornos del mesénquima, edad, sexo y herencia.
- d) Ortostatismo, embarazo y sexo.

##### **5) Son manifestaciones clínicas de las várices de los miembros inferiores:**

- a) Dolor, edema, pesadez, cansancio, parestesias y cambios tróficos en la piel.
- b) Dolor, edema y cambios tróficos en la piel.
- c) Edema, cambios tróficos en la piel y pesadez.

d) Calambres musculares e hinchazón en miembros inferiores.

**6) Exámenes que se utilizan para el diagnóstico de las várices de los miembros inferiores:**

- a) Doppler y flebografía.
- b) Eco-doppler, doppler, pletismografía y flebografía.
- c) pletismografía y flebografía.
- d) Eco-doppler y doppler.

**7) Las várices de los miembros inferiores tienen tratamiento:**

- a) Cirugía y medidas higiénico – dietéticas.
- b) Medidas higiénico – dietéticas, fármacos, fleboesclerosis y cirugía.
- c) Fleboesclerosis, cirugía y laser.
- d) Microcirugía, fármacos y medidas higiénico – dietéticas.

**II. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LAS VARICES EN MIEMBROS INFERIORES:**

**8) Las medidas preventivas para evitar las várices son, excepto:**

- a) Evitar y tratar el sobrepeso y la obesidad.
- b) Evitar las posiciones estáticas (sentadas, paradas) prolongadas y el sedentarismo.
- c) Utilizar medias antivaricas con elástico muy fuerte.
- d) Utilizar prendas y calzado cómodo y fresco, con tacón menor de 3cm.

**9) ¿Qué calzado debe aconsejarse a las personas con várices?**

- a) Zapato apretado en el pie
- b) Zapato con un tacón de 5 cm
- c) Zapato suelto en el pie
- d) Zapato un poco apretado en el pie.

**10) ¿Qué tipo de vestimenta es apropiada para la prevención de várices?**

- a) Utilizar ropa ajusta a nivel de las piernas.
- b) Utilizar ropa ligera a nivel de las piernas.
- c) Utilizar ropa poca ajustada a nivel de las piernas.
- d) Utilizar ropa pesada a nivel de las piernas.

**11) Los ejercicios realizados de forma regular para prevenir las várices ayudan a:**

- a) Mejorar la salud del corazón, pulmones, riñones.
- b) Mejorar el retorno venoso al activar la bomba musculo-impulsora de los miembros inferiores.
- c) Mejorar la circulación venosa de corazón, pulmones.
- d) Mejorar la actividad muscular de los miembros superiores e inferiores.

**12) Los ejercicios para evitar y eliminar las várices son:**

- a) Nadar, caminar, boxear.
- b) Nadar, caminar, practicar tenis.
- c) Nadar. Caminar, andar en bicicleta.
- d) Caminar, saltar, andar en bicicleta.

**13) Los ejercicios que se deben realizan para prevenir las várices son, excepto:**

- a) Las piernas extendidas levantarlas y separarlas ligeramente: 10 a 15 veces.
- b) Flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta: 20 veces.
- c) Flexionar y extender los pies y los dedos de los pies: 20 veces.
- d) Efectuar movimientos rotatorios de los pies en ambos sentidos.

**14) Los ejercicios favorecen al desarrollo de varices**

- a) Tenis, squash, equitación, la escalada
- b) Tenis, natación, salto largo
- c) Escalada, tenis, equitación, caminata
- d) Bicicleta, tenis, futbol, básquet

**15) ¿Qué tipo de postura no se debe adoptar para evitar las várices?**

- a) Permanecer mucho tiempo de pie sin moverse, o estar sentado durante mucho tiempo con las piernas cruzadas.
- b) En cunclillas.
- c) Posición Trendelemburg.
- d) Estar sentado con las piernas colgando.

**16) ¿Qué clase de masaje se debe realizar para la prevención de várices?**

- a) Un masaje diario y con las piernas levantadas, desde el tobillo hasta el muslo.
- b) Presionar con mayor intensidad en el lugar de las várices.
- c) Masajes con golpes suaves en toda la pierna.
- d) Cremas anticoagulantes e hidratantes.

**17) Las comidas a evitar para una persona con problemas de várices:**

- a) Proteínas y carbohidratos.
- b) Proteínas y bajas en sal.
- c) Fibras y bajas en sal.
- d) Proteínas y fibras.

**18) Las comidas favorables para evitar el desarrollo de varices**

- a) Maní, Pasas, Tomate, Vainita, Brócoli
- b) Tomate, carne de res, huevo, vainita
- c) Brócoli, tomate, pasas, cerdo, pecanas
- d) Limón, lechuga, papa, huevo

**19) Es una recomendación para la prevención de las várices:**

- a) Frutas Deshidratadas, Verduras, Aceite De Oliva, Arroz Integral
- b) Carne de res, frutas deshidratadas, verduras
- c) Legumbres menestras, carnes de origen animal, verduras
- d) Una copa de vino en el almuerzo



Anexo 2

Alfa de Crombach

ENFERMERA	ÍTEMS																			PUNTAJACIÓN TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	1	2	3	1	1	4	2	2	3	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	37
2	1	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	32
3	1	1	2	2	3	1	3	1	3	3	2	3	4	4	2	1	3	1	1	38
4	1	2	1	3	1	2	4	2	3	2	2	3	1	3	1	1	2	3	1	38
5	1	4	2	1	3	1	4	4	3	2	3	4	2	3	1	1	1	1	1	42
6	1	2	2	2	1	1	4	3	3	2	2	3	2	4	1	1	1	1	1	37
TOTAL	24	16	18	19	22	23	15	17	19	22										Varianza Total
PROMEDIO	1	2.5	1.83	1.67	1.67	1.67	3.17	2.33	2.83	2.5	2.5	3.33	2.5	2.67	1.17	1	1.5	1.33	1	37.33
VARIANZA INDIVIDUAL	0.0	1.5	0.6	0.7	1.1	1.5	1.0	1.1	0.2	0.2	0.7	0.3	1.1	1.9	0.2	0.0	0.7	0.7	0.0	S_suma Var. Ind
Varianza muestral =																				
k=Número de ítems	19																			
Alfa de Cronbach																				
Alfa de Cronbach					0.9107															

## Validez del Instrumento

VALIDACIÓN DE CHEK LIST PARA VARICES EN MIEMBROS INFERIORES																		
	JUEZ 1			JUEZ 2			JUEZ 3			JUEZ 4			JUEZ 5					
	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	
PREGUNTA 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00195313	Valido	

LEYENDA	
PROPUESTA POSITIVA = 1 RESPUESTA NEGATIVA= 2	CLARIDAD
PROPUESTA POSITIVA = 1 RESPUESTA NEGATIVA= 2	PERTENENCIA
PROPUESTA POSITIVA = 1 RESPUESTA NEGATIVA= 2	RELEVANCIA

$P < 0,05$ , es decir 0.00195313 es menor a 0,05 por lo tanto el instrumento es válido para hallar la concordancia de jueces se usa la siguiente formula:

TA: N0 de acuerdos

TD: N0 de desacuerdos

B: Concordancia

$$b = \frac{405}{405+0} * 100$$

$$b = 100$$

Por lo tanto el grado de concordancia de jueces es del 100%

**ESCALA DE ESTANINO = MEDIA  $\pm$ 0.75 \* DE**

	<b>NIVEL BAJO</b>	<b>NIVEL MEDIO</b>	<b>NIVEL ALTO</b>
EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE VÁRICES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MARINO MOLINA SCIPA 2018	0- 13	14-16	>17
<b>Conocimientos Generales (ítems 1, 2 , 3,4,5,6,7)</b>	0-1	5-6	>7
<b>Medidas Preventivas (ítems 8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19)</b>	0-6	8-9	>12

## INTERVENCIÓN EDUCATIVA

### “ENFERMERÍA LIBRE DE VARICES “



### BIENVENIDOS A LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA



Hola licenciado(a)

Hoy le damos inicio a la intervención educativa “Enfermería Libre de Varices” donde compartirás abiertamente con tus colegas vivencias, inquietudes, dudas, conocimientos, actitudes y posteriormente las prácticas sobre diferentes aspectos de prevención de varices en miembros inferiores. Este programa te podrá ayudar a desarrollar tu personalidad y fortalecer ciertas habilidades, preparándote para enfrentar mejor la vida en general y, especialmente, los momentos especiales o difíciles que seguramente se te van a presentar.

## **TABLA DE CONTENIDO**

### Programa educativo “Enfermería libre de Varices”

Objetivo, justificación del programa

Tema 1: ¿Qué son las varices?

Tema 2: Los Factores Predisponentes

Tema 3: Los Síntomas

Tema 4: Tratamiento Quirúrgico y no Quirúrgico

Tema 5: Tratamiento Alternativo: alimentación, vestido, ejercicios

## INTERVENCIÓN EDUCATIVA

### “ENFERMERÍA LIBRE DE VARICES”



## INTERVENCIÓN EDUCATIVA “ENFERMERIA LIBRE DE VARICES”

### Objetivos

Mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la prevención de varices en miembros inferiores que poseen el personal de enfermería del Hospital Marino Molina Scippa

Promover la participación activa del personal de enfermería del Hospital Marino Molina Scippa, en el taller de prevención de varices en miembros inferiores

### Estrategias

La metodología que se utilizó es la enseñanza personalizada y grupal al personal de enfermería. Esta estrategia permitirá el aprendizaje de manera más sencilla y práctica.

Se motivará la participación permanente del personal de enfermería, haciendo uso de premios y resúmenes de los temas, discusión grupal promoviendo la integración del personal de enfermería.

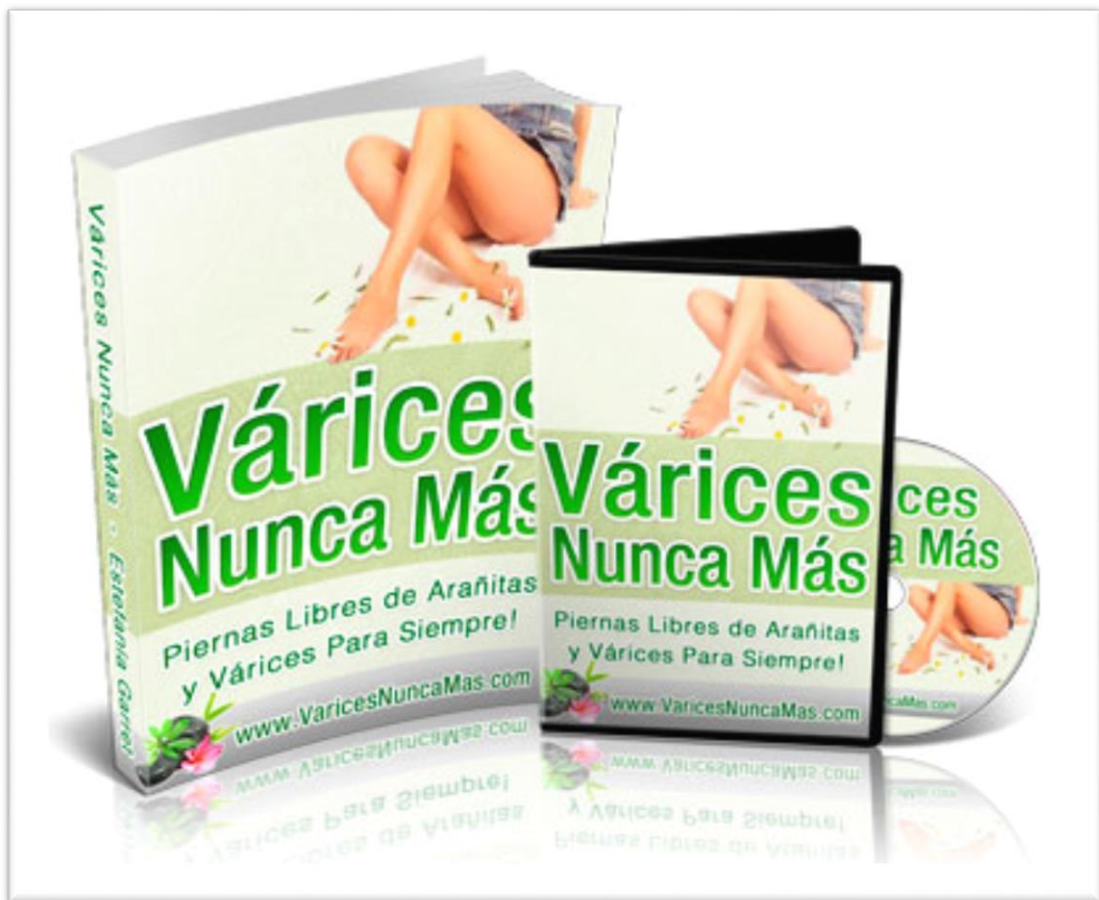
**Actividades:** Para la implementación de la intervención educativa “Enfermería Libre de Varices” se realizaron las siguientes actividades:

- Planificación, Organización y coordinación de actividades con el área de investigación del hospital.
- Elaborar módulos y materiales educativos.
- Aplicación del consentimiento informado y del pre test al grupo de participantes.
- Ejecución de la sesión educativa y taller práctico.
- Post test y Clausura de la intervención educativa “Enfermería libre de Varices”



**Plan De Clase:**

**“Enfermería libre de Varices”**



## 1. OBJETIVOS:

Al finalizar la sesión educativa los participantes estarán en condiciones de:

### Objetivos Cognitivos:

- Mencionar la definición de varices.
- Reconocerán los factores predisponentes.
- Identificarán Los Síntomas.
- Mencionarán Los Tratamiento Quirúrgico y no Quirúrgico.
- Podrán aplicar los Tratamientos Alternativos: alimentación, vestido, ejercicios.

### Objetivos Psicomotoras:

- Demostrarán lo aprendido mediante las preguntas a realizar.

### Objetivo Efectivas

Comprometerán a aplicar lo aprendido en el programa en su vida cotidiana.

Comprometerán a cuidar su salud.

## 1. PROGRAMACIÓN METODOLÓGICA

Actividades	Tiempo	Estrategias	Medios y recursos Audiovisuales	Indicadores de Evaluación
<b>Motivación</b>	8 minutos	Dinámica el barco de hunde	Voz	Interés
<b>Básica</b>	15 minutos	Exposición	Imágenes Voz Recursos audiovisuales	Atención

<b>Practica y Evaluación</b>	7 minutos	Preguntas	Globos	Participación personal
<b>Extensión</b>	5 minutos	Resumen del tema y compromiso	Díptico	compromiso

## 2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El barco se hunde: se ponen aros, o papel o se marca en el piso cuadros, se dice “el barco se hunde y solo hay (un número) lanchas” se deben formar grupos de personas de acuerdo al número que dijo el docente o facilitador dentro de un aro o espacio dibujado en el suelo o en un pedazo de papel periódico. Tienen que ayudarse para que ninguno se salga porque el que se salga se hunde y se ahoga.



### Varices

La unión internacional de flebología estableció la definición de insuficiencia venosa crónica, como aquellos cambios producidos en las extremidades inferiores resultado de la hipertensión venosa prolongada, incluyendo la hiperpigmentación, eccema, dermatitis de estasia y las úlceras. También definió las varices como venas dilatadas a consecuencia de la alteración de las válvulas y o de la pared venosa. Posteriormente se agregó el concepto de reflujo venoso para definir la presencia de varices.



### Fisiología Venosa

Las venas son conductos de pared delgada, con presión baja, cuya función es el retorno de la sangre desde la periferia (extremidades inferiores) al corazón. El mecanismo que favorece este retorno involucra la presencia de válvulas venosas, la acción muscular, a través de su contracción, la pulsatilidad arterial vecina de las venas profundas y la fisiología respiratoria, por la alternancia de la presión intratorácica, entre otros mecanismos. El flujo venoso de las extremidades inferiores tiene la característica de ser centrípeto (desde las venas superficiales a las profundas) y como se mencionó anteriormente desde las las extremidades inferiores al corazón.



### Factores Predisponentes

Dentro de los factores predisponentes para la IVC se reconocen los siguientes.

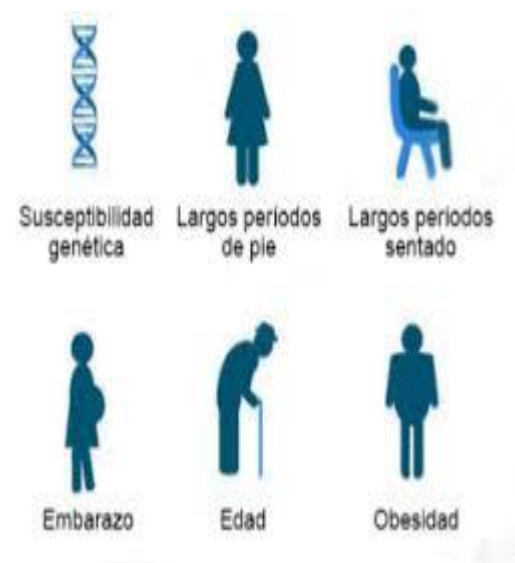
**Genética:** existiría una predisposición genética. Algunos trabajos muestran que el riesgo de desarrollar varices en hijos con ambos padres con varices llegaría hasta el 90%.

**Sexo:** predominio sexo femenino en proporción 4:1

**Edad:** mayor frecuencia entre 30 y 60 años.

**Peso:** mayor incidencia en obesos.

**Gestación:** más frecuente en multíparas. el embarazo favorecería la aparición de IVCa través de 3 mecanismos; los cambios hormonales que tienen lugar durante el embarazo que provocan disminución del tono venoso, el incremento de la volemia y el aumento de la presión intraabdominal que altera el retorno venoso.



**Raza:** se ha descrito una mayor frecuencia de aparición del VC en países nórdicos y centroeuropeos que en a países mediterráneos. Más frecuente en raza blanca muy poco común en raza negra y asiática.

**Dieta y hábitos intestinales:** la constipación favorece la aparición de varices por un aumento de la presión intraabdominal.

**Trabajo:** aumenta su incidedencia en trabajos de pie.

Tvp: la presencia de trombos en las confluencias venosas y válvulas activan una serie de fenómenos inflamatorios que producen la fibrosis de estas y posteriormente su incompetencia.

### **Los síntomas**

Dolor: tipo pesadez de piernas de predominio vespertino. Debido a la distensión de la pared de la vena y al aumento de la tensión de los tejidos secundario a la hipertensión venosa.

Prurito.

Calambres.

Edema: Es el aumento de líquido en el espacio intersticial como consecuencia del aumento de la presión venosa capilar que lleva la fuga de fluido desde el espacio intravascular. Clínicamente se traduce como aumento de volumen de la pierna que al ser palpado produce signo de la fóvea positiva. Generalmente es unilateral y se agrava durante el día.

Varices

Alteraciones cutáneas

Eccema: eritema y descamación de la piel, afecta en un principio a la cara inferointerna de la pierna para posteriormente progresar y comprometer toda la extremidad. En estados avanzados y producto de la extravasación de eritrocitos y acumulo de hemosiderina en la dermis se produce la coloración café de la piel.

Lipodermatoesclerosis: aumento del grosor del tejido dérmico y subdérmico.

Clínicamente se aprecia dermatitis ocre en el tercio distal de las piernas, con endurecimiento de la piel, la cual se encuentra adherida a planos profundos.

Atrofia blanca: placas estrelladas, lisas, blanco marfil de consistencia esclerótica por telangiectasias y petequias rodeadas de un halo hiperpigmentado. se localizan principalmente en el tercio inferior de piernas y pies.

Úlcera Venosa: es una solución de continuidad de la piel, sin tendencia a la cicatrización espontánea. Se localizan en las regiones perimaleolares, son de tamaño y profundidad variable pudiendo afectar toda la circunferencia de las piernas y llegar a comprometer hasta el músculo. Son de fondo sucio con fibrina y áreas de tejido de granulación.

## Tratamiento No Quirúrgico de la Insuficiencia Venosa Crónica

### Tratamiento Compresivo

No se conoce realmente porque mecanismo el tratamiento compresivo contrarresta los efectos adversos de la hipertensión venosa sobre la piel y los tejidos subcutáneos. Una explicación podría estar dada por los efectos hemodinámicos venosos de la terapia compresiva, con disminución de la presión venosa ambulatoria y la capacitancia venosa.

### Vendajes elásticos

Muy utilizados en la etapa aguda de la úlcera venosa ya que permiten su fácil colocación, pero conseguir los gradientes de compresión necesarios dependen mucho del operador y la técnica utilizada.

### Tratamiento farmacológico



Fármacos flebotróficos:

Diosmina micronizada (daflon 500, vesnidan, dipemina, venartel)

Dobesilato de calcio (doxium) aumenta el flujo linfático y la proteólisis mediado por los macrófagos, disminuyendo el edema y la sintomatología de IVC

### Tratamiento Quirúrgico

Este va a depender del territorio venoso comprometido ya sea el sistema venoso superficial, profundo o el de venas perforantes. Para lo cual es estrictamente necesario contar con exámenes venosos que nos permitan evaluar estos sistemas y definir los segmentos venosos afectados en su permeabilidad o suficiencia. Siendo de importancia fundamental el uso del ecodoppler venoso preoperatorio.

### Tratamiento Alternativo

#### Los ejercicios para evitar y eliminar las várices son:

El mecanismo más importante de propulsión venosa es el mantenimiento de los músculos de la pantorrilla. Todo el mundo está de acuerdo, pero ¿quién lo pone en práctica? Para conseguirlo disponemos de gimnasia, ejercicio físico y deporte.

**Caminar:** Es necesario caminar durante 30 minutos al día, esto ayuda a mejorar la circulación sanguínea y la capacidad muscular.

**Nadar:** Este tipo de ejercicio va a lograr que la circulación sanguínea funcione adecuadamente y al mismo tiempo va a fortalecer y construir los músculos del cuerpo.

**Manejar bicicleta:** Logra bajar la presión e incrementar el flujo sanguíneo en las venas.



**Marchar sobre el agua** es todavía más favorable porque influyen dos mecanismos: caminar y el efecto masaje cuando el agua rompe sobre la extremidad. Además pueden practicarla sin temor las personas que no saben nadar.

### **Gimnasia, yoga, petanca**

Otros ejercicios recomendables para eliminar las várices son: acostarte boca arriba, llevar una rodilla a la altura del pecho y mover el pie hacia abajo, hacia arriba girando el tobillo, colocar la espalda sobre el suelo y poner las piernas directamente contra la pared o en una silla durante 5 minutos, esto es de gran beneficio ya que al elevar las piernas a un nivel más alto que el corazón, la sangre fluye con más facilidad desde las venas inflamadas.

Para las personas que pasan mucho tiempo de pie es recomendable moverse y saltar sobre los dedos de los pies varias veces para que ayude a mejorar la circulación, también después de un largo día, elevar los pies por 30 minutos para que la sangre de las venas fluya bien en las piernas.

### **Vestimenta que ayuda a prevenir las varices**

#### **Medias Elásticas**

Existen de distintos grados de compresión desde 18mmhg hasta 40mmhg. Su uso va a depender del grado severidad del compromiso venoso. Se utilizan tanto en la etapa de la úlcera activa como posteriormente con el fin de evitar recidivas. No deben utilizarse en pacientes con compromiso arterial concomitante.

Evitar el calzado plano o con tacones altos, al igual que el que sea muy ajustado, pues dificultan el retorno venoso y restan eficacia a la musculatura de las piernas. Se recomienda utilizar calzado amplio y cómodo, con un tacón de entre 3 y 5 cm. Si se nota pesadez de piernas, e incluso se hinchan, puede servir de alivio la utilización de medias elásticas de compresión progresiva.



## **Alimentos Nutritivos Para Prevenir La Varices**

Pero tener una buena alimentación rica en fibra, antioxidante y todo tipo de verduras verdes ayudaría a la prevención de las varices, a continuación, les presentare una lista de algunos alimentos nutritivos que ayudan a disminuir la presión en los miembros inferiores evitando así las “varices”

### **Fibras:**

#### Frutas Deshidratadas

Las frutas que han sido deshidratadas no sólo concentran su aporte energético que igualmente no supera las 300 Kcal por cada 100 gramos, sino que además, tienen la buena capacidad de concentrar nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Así, una característica común a las frutas deshidratadas o desecadas es su alto contenido en fibra que puede ir desde los 5 gramos por cada 100 gramos en las uvas pasas hasta los 18 gramos en las ciruelas pasa, lo cual las convierte en un excelente alimento para revertir o prevenir el estreñimiento, las varices y favorecer el funcionamiento intestinal. Unos ejemplos son:

- Uvas
- Castañas
- Nuez
- Pecanas
- Maní
- Pasas

### **Verduras:**

Totalmente ricas en fibras y en antioxidantes en todo su esplendor favoreciendo la circulación sanguínea así como evitando el acumulo de grasas en las venas así como evitando la retención de líquidos, aquí solo nos cuantos de la gran variedad que existe:

- Acelga
- Espinaca
- Col
- Coliflor
- Pepinillo

- Caigua
- Lechuga
- Tomate
- Vainita
- Brócoli
- Pimiento, etc.

### **Aceite de Oliva**

Ideal para reducir el colesterol malo y aumentar el bueno, es rico en vitamina E lo que lo hace un fuerte antioxidante, impide la coagulación de la sangre, retrasa el envejecimiento, y combate la aparición y el desarrollo de células cancerosas.

### **Arroz Integral**

Debido a su alta cantidad de fibra dietética, el arroz integral ayuda a prevenir el bloqueo de las arterias, así como el aporte de selenio para prevenir los trastornos cardiacos, como las enfermedades vasculares y la hipertensión.

### **Menestras**

Los granos como: los frijoles, los garbanzos y las lentejas son buenos para el corazón gracias a que aportan nutrientes como folato, magnesio, complejo B y fibra, importantes para regular el colesterol y la glucosa en la sangre.

### **Frutas:**

- **Vitamina C:** Lo contienen frutas como el kiwi, el mango y los cítricos en general (naranja, pomelos, mandarinas, limones). La vitamina C ayuda a la fabricación de colágeno, nutriente necesario para la reparación de los vasos sanguíneos. Puedes incorporarlos muy fácilmente en el desayuno, por ejemplo.

- **Vitamina E:** También da buenos resultados a la hora de tratar las varices, pues puede reducir las molestias y los calambres. La palta, la piña y el kiwi entrarían en este grupo.

- **Potasio:** Su propiedad de favorecer la eliminación del agua del organismo es excelente para evitar la retención de líquidos. Este mineral lo podemos encontrar en alimentos como el plátano, el melón, las uvas y la palta.



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS**

Yo, Rosario Rivero Alvarez , docente de la Facultad de Ciencias Medicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada “ Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scipa 2018”, del estudiante Hugo Jefferson Sanchez Vilela, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 27% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha : Los Olivos 19.11.18



Firma

Mg. Rosario Rivero Álvarez

DNI: 06170844



ANEXO 5

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO  
INSTITUCIONAL UCV**

Yo Hugo Jefferson Sánchez Vilela , identificado con DNI N° 43704119, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo ( x ) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “ Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scippa 2018”; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA

DNI: 43704119

FECHA: 17/12/2018



ANEXO 6

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Sanchez Vilela Hugo Jefferson

D.N.I. : 43704119

Domicilio : Mz. J Lt 5 Upis Comas

Teléfono : Fijo : Móvil : 949275810

E-mail : Jeff\_sanvi@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : Ciencias Medias

Escuela : Enfermería

Carrera : Enfermería

Título : "Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scipa 2018"

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Sanchez Vilela Hugo Jefferson

Título de la tesis:

"Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de várices en miembros inferiores en el personal de enfermería del hospital Marino Molina Scipa 2018"

Año de publicación : 2018

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN  
ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 17/12/18

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE VÁRICES EN MIEMBROS INFERIORES EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MARINO MOLINA SCIPA 2018

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERIA

AUTOR:  
SANCHEZ VILELA HUGO JEFFERSON

ASESORA:  
MG. ROSARIO RIVERO ALVARIZ

LÍNEA DE INVESTIGACION:  
ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

LIMA - PERÚ  
2018

**Resumen de coincidencias**

**27 %**

1	repositorio.ucv.edu.pe	Fuente de Internet	7 %
2	www.diafodelatoarag...	Fuente de Internet	4 %
3	varicesnuncamas.net	Fuente de Internet	4 %
4	Entregado a Universida...	Trabajo del estudiante	4 %
5	repositorio.upeu.edu.pe	Fuente de Internet	4 %
6	skopiomenlamedicina....	Fuente de Internet	4 %

Página: 1 de 34 | Número de palabras: 9021 | Text-only Report | High Resolution | Activado



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

La Escuela de Enfermería

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Sánchez Vilela Hugo Jefferson

INFORME TITULADO:

Efectividad de una intervención educativa sobre  
prevención de varices en miembros inferiores en el Personal  
de Enfermería del Hospital Marino Molina Cúpi 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Licenciado en Enfermería

SUSTENTADO EN FECHA: 10-12-2018

NOTA O MENCIÓN: 14



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN