

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

AUTOCUIDADO QUE REALIZAN LAS PUÉRPERAS EN EL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

LYSSANNIA MARÍA CHANAX TECÚN



TESIS

**Presentada ante las autoridades de la
Escuela de Estudios de Postgrado de la
Facultad de Ciencias Médicas
Maestría en Enfermería Materno Neonatal
Para obtener el título de
Maestra en Enfermería Materno Neonatal**

Junio 2015



Facultad de Ciencias Médicas Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

HACE CONSTAR QUE:

Licenciada: Lyssannia María Chanax Tecún

Carné Universitario No.: 100031024

Ha presentado, para su EXAMEN PÚBLICO DE TESIS, previo a otorgar el grado de Maestra en Enfermería Materno Neonatal, el trabajo de tesis **“Autocuidado que realizan las puérperas en el municipio de San Francisco La Unión Quetzaltenango”**

Que fue asesorado: Licda. Mirna Leticia Signor Díaz MSc.

Y revisado por: Licda. Rutilia Herrera Acajábón MSc.

Quienes lo avalan y han firmado conformes, por lo que se emite, la ORDEN DE IMPRESIÓN para junio 2015.

Guatemala, 01 de junio de 2015


Dr. Carlos Humberto Vargas Reyes MSc.
Director
Escuela de Estudios de Postgrado


Dr. Luis Alfredo Ruiz Cruz MSc.
Coordinador General
Programa de Maestrías y Especialidades

/decm

Quetzaltenango, 8 de mayo del 2015

Licenciada
Rutilia Herrera Acajabon Msc
Coordinadora Especifica
Escuela de Estudios de Postgrados
Facultad de Ciencias Médicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciada Rutilia:

Por este medio le informo que asesoré el trabajo de tesis: Autocuidado que realizan las puérperas en el municipio de san Francisco la Unión Quetzaltenango de la maestrante Lyssannia María Chanax Tecun con carne No.100031024 , el cual apruebo por llenar los requisitos solicitados por la Maestría en Enfermería Materno Neonatal de la Escuela de Postgrados de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Sin otra en particular me suscribo de usted deferentemente.


Licda. Mirna Leticia Signor Díaz Msc
Asesora de Tesis

Guatemala, 15 de mayo 2015

Doctor

Luis Alfredo Ruíz Cruz MSc

Coordinador General Maestrías y Especializaciones

Escuela de Estudios de Postgrado

Facultad de Ciencias de Médicas

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Doctor Ruíz

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que REVISE el contenido del informe final de la tesis con el título "Autocuidado que realizan las puérperas en el municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango". Elaborada por Lyssannia María Chanax Tecún con número de carné 100031024. El cual apruebo por llenar los requisitos solicitados por la coordinación específica de la Maestría en Enfermería materno neonatal de la Escuela de Postgrados de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Sin otro particular me suscribo de usted deferentemente


Licda. Rutilia Herrera Acabajón, MSc
REVISORA
Rutilia Herrera A.
LIC. EN ENFERMERIA
COLEGIADA EL-033

DEDICATORIA

A DIOS

Creador del Cielo, la tierra y el universo, fuente de toda sabiduría, que con su infinita bondad iluminó mi camino, hasta culminar mis anhelos deseados.

A MI QUERIDO PUEBLO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN

Tierra que me vio nacer, y por ser el lugar donde se realizó la presente investigación.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE Y SUS DOCENTES

Por ser parte fundamental de mi formación como profesional.

A MIS QUERIDOS PADRES

Tiburcio Vicente Chanax

María Epifanía Tecún

Por su amor, cariño, sacrificio y apoyo para alcanzar mis sueños.

A MIS HIJAS

Kimberley Dayana Vásquez Chanax

Seyli Juvissa Vásquez Chanax

Jackeline Jenniffer Melissa Vásquez Chanax

Con amor entrañable, porque son la razón de mi existir y el estímulo para forjar el éxito que hoy me honro alcanzar.

A MIS HERMANOS Y HERMANAS

Eduardo Leocadio, Donald Víctor, Irma Balbina, Herberth Plácido (QEPD) y Angélica Jeannette Chanax Tecún.

Con amor fraternal y gratitud por el apoyo que me brindaron siempre.

A MIS CUÑADOS

Delmar Jonatan Matul, Cecilia González y Jesenia Pazos.

Por el apoyo, aprecio y afecto.

A MIS SOBRINOS

Kevin Mijaíl, Heberth Eduardo y Melanee Guadalupe Chanax González; Daily Arely y Thanea Jessenia Pérez Chanax; Kaylee Dianella Chanax Pazos, Jonathan Geovany Matul Chanax.

Con cariño especial.

A MADRE MARÍA MAAC ISAAC

Por brindarme la oportunidad de desarrollarme profesionalmente.

A MI ASESORA Y REVISORA EN ESPECIAL

Msc. Mirna Leticia Signor Díaz

Por sus valiosos conocimientos, enseñanzas y apoyo en la realización de esta tesis.

A MIS AMIGOS ESPECIALES

Agradecimiento sincero por su apoyo incondicional y Amistad.

Y A USTED

Respetuosamente.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Resumen	
I.	Introducción	1
II.	Antecedentes	4
	2.1 Puerperio	5
	2.2 Cambios Durante El Puerperio	6
	2.2.1 Físicos	6
	2.2.2 Emocionales	7
	2.3 Complicaciones Frecuentes En El Puerperio	7
	2.4 Cuidados En El Puerperio	7
	2.5 Autocuidado	8
	2.6 Autocuidado En El Puerperio	9
IV.	Objetivos	10
V.	Material Y Métodos	11
	5.1 Tipo Y Diseño De Estudio	11
	5.2 Población Y Muestra	11
	5.3 Unidad De Análisis	11
	5.4 Criterios De Inclusión	11
	5.5.1 Criterio De Inclusión	11
	5.5.2 Criterio De Exclusión	11
	5.6 Operacionalizacion De Variables	11
	5.7 Descripción De Procedimientos, Técnicas E Instrumentos	15
	5.7.1 Procedimiento Para La Recolección De La Información	15
	5.7.2 Instrumentos Utilizados Para La Recolección De Información	15
	5.8 Procedimientos De Análisis De La Información	16
	5.9 Aspectos Éticos De La Investigación	16
VI	Resultados	17
VII	Análisis Y Discusión	27
	7.1 Conclusiones	30
	7.2 Recomendaciones	32
	7.3 Resultado De Las Intervenciones	33
VIII	Referencias Bibliográficas	34
IX	Anexos	35

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO No.1.....	17
CUADRO No.2.....	17
CUADRO No.3.....	17
CUADRO No.4.....	18
CUADRO No.5.....	18
CUADRO No.6.....	18
CUADRO No.7.....	19
CUADRO No.8.....	19
CUADRO No.9.....	20
CUADRO No.10.....	20
CUADRO No.11.....	21
CUADRO No.12.....	21
CUADRO No.13.....	22
CUADRO No.14.....	22
CUADRO No.15.....	22
CUADRO No.16.....	23
CUADRO No.17.....	23
CUADRO No.18.....	24
CUADRO No.19.....	24
CUADRO No.20.....	25
CUADRO No.21.....	25
CUADRO No.22.....	25
CUADRO No.23.....	26
CUADRO No.24.....	26

RESUMEN

Investigación titulada Autocuidado de las puérperas, tuvo como objetivo general describir el auto cuidado que realizan las Puérperas del municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

Fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, realizado mediante la técnica de entrevista estructurada, la unidad de análisis fueron 45 mujeres en el periodo del puerperio, usuarias del C/S del municipio de San Francisco la Unión, Quetzaltenango, para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva específicamente porcentajes.

Dentro de los resultados más sobresalientes se tiene: que el total de madres entrevistadas son alfabetas, casadas, unidas y solo un porcentaje minoritario son madres solteras, divorciadas y se encuentran entre la edad reproductiva aceptable. La mayoría de los partos están siendo atendidos por comadronas, a pesar que el hospital más cercano se encuentra a una hora de distancia.

La familia juega un rol importante en el cuidado de la puérpera y al recién nacido, la apoyan en las diferentes actividades que se realizan en el hogar, no permitiendo que la puérpera realice ninguna actividad pesada, únicamente aquellas actividades que requieren menor esfuerzo.

Existe dentro de la cultura alimentos que son permitidos durante el puerperio, tales como: Verduras, frutas, caldos y atoles de cereales, estos por considerarlos calientes y otros que se prohíben, como: frijoles, aguacate, gaseosas, etc. los cuales consideran que son fríos.

En cuanto al baño que realizan las puérperas, es con agua caliente utilizando plantas medicinales siendo común el temascal, con el fin de no descuidar la lactancia materna.

Conclusiones: El Autocuidado que realizan las mujeres en el municipio de San Francisco la Unión durante el puerperio es diverso y tiene una gran influencia cultural, ya que las practicas encontradas en la investigación tienen su origen en éste aspecto y vienen de generación en generación lo cual se ve reflejado en el comportamiento de la puérpera en relación al cuidado de sí misma y de su hijo. Durante el puerperio las madres son cuidadas principalmente por la suegra, seguida de la madre, el esposo y otros miembros de la familia, lo que significa que la familia juega un papel en éste periodo lo cual contribuye en la recuperación de la puérpera de manera satisfactoria.

La mayoría de las madres hacen reposo prolongado durante el puerperio por considerarlo indispensable, creen que cuando dan a luz se convierte en algo caliente, y si logran resfriarse no quedan bien, ya no trabajan normalmente porque no se cuidaron durante el puerperio.

SUMMARY

Self-care research entitled postpartum, it had as its overall objective to describe the care performing postpartum care in the municipality of San Francisco's Union Quetzaltenango.

It was a quantitative study, descriptive, conducted by the technique of structured interview, the unit of analysis were 45 women in the postpartum period, users of C / S of the municipality of San Francisco's Union, Quetzaltenango, for analysis Descriptive statistics data used specifically percentages.

Among the most outstanding results we have: the total of mothers interviewed are literate, married, united and only a minority are single mothers, divorcees and are among the acceptable reproductive age. Most births are being attended by midwives, although the closest hospital is an hour away.

The family plays an important role in the care of the woman and the newborn, the support in the various activities that take place in the home, not allowing the puerperal perform only those activities that require less effort any heavy activity.

Exists within the food culture that are allowed during the postpartum period, such as vegetables, fruits, soups and cereal gruel, consider these for hot and others that are prohibited, such as beans, avocado, soft drinks, etc. which they consider them cold.

As for the bathroom doing postpartum, it is in hot water using medicinal plants being common bathhouse, in order not to neglect breastfeeding.

Conclusions: Self-care performed by women in the municipality of San Francisco's Union during the postpartum period is diverse and has a great cultural influence, as found in research practices are rooted in this and coming generations which It is reflected in the behavior of mothers of newborns in relation to the care of herself and her son. Postpartum mothers are cared for mainly by the mother, followed by the mother's husband and other family members, meaning that the family plays a role in this period which helps in recovering the puerperal successfully .

Most mothers do prolonged rest during the postpartum period to consider it necessary, they believe that when they give birth becomes hot, and if they catch a cold not fit, usually no longer work because they were not careful during the postpartum period.

I. INTRODUCCIÓN

Las puérperas del municipio de San Francisco la Unión por lo general están influenciadas por las costumbres y creencias que han sido heredadas de generación en generación, que muchas veces restringen y norman cierto comportamiento de los miembros de la familia, siendo la comadrona el recurso más importante dentro de la comunidad para atenderlas, pero no ven al servicio de salud como prioritario para su control, únicamente lo hacen cuando debe vacunar a su bebé o cuando presentan alguna complicación en éste periodo y si la comadrona considera que no lo puede resolver; de lo contrario no salen de su casa con el temor de resfriarse y esto tendrá consecuencia para la lactancia por el frío que contraen al salir.

En su mayoría las puérperas guardan reposo por cuarenta días en su casa, no consumen alimentos clasificados como fríos y no salen a corrientes frías por miedo a que la leche se les retire o contraer algunos problemas de salud.

En las comunidades de San Francisco la Unión se ha observado cómo la puérpera toma una actitud pasiva ante los cuidados que le provee la familia o las comadronas, aceptan los cuidados tradicionales, por no contradecir a su grupo familiar, o aceptarlos como parte de un ritual que no perjudica su salud y permite fomentarla a través de la participación familiar, por lo tanto se puede decir que el puerperio no es solo un proceso fisiológico sino social que implica una serie de creencias por cuarenta días.

La memoria de labores del año dos mil trece del municipio de San Francisco la Unión; en relación a la cobertura de programas dirigidos a la población de mujeres en edad fértil, se encuentra que “el parto fue atendido por comadrona en un 75.45 %, y medico 24.55 %. Además los datos referentes a la atención recibida se tiene que en el primer control prenatal fueron 153 pacientes, primer control de puérperas se atendió a un total de 154, lo cual es bajo de acuerdo a lo esperado en el año 2013.”¹

En cuanto a la atención de puérperas en el centro de salud de San Francisco la Unión en el año dos mil trece fue 154 mujeres, en su mayoría asistieron regularmente al mes o cuarenta días si el parto fue normal y si es por cesaría a los ocho o diez días postparto, situación que llama la atención en relación al autocuidado que realizan las madres que no llegan a un servicio para orientación.

Las puérperas que asisten a consulta al Centro de Salud de San Francisco La Unión a su control de puerperio, se ha observado que tienen deficiencias de autocuidado, no se bañan

¹Centro de Salud San Francisco la Unión, Quetzaltenango, Memoria de labores 2013. Pag.1

con frecuencia, presentan problemas de salud como mastitis, cervicitis entre otros, que de no realizar acciones oportunas, redundan en daños a la salud de la madre inclusive del recién Nacido.

Ante la problemática antes expuesta se hacen los siguientes planteamientos: ¿Que cuidados realizan las madres durante el puerperio en el municipio de San Francisco la Unión? Cuáles son las actividades permitidas? ¿Quiénes participan con la puérpera durante el puerperio para lograr un auto cuidado? Ante estos cuestionamientos se realizó el presente estudio se relaciona al autocuidado que realizan las puérperas en el municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango. Tuvo como objetivo describir el autocuidado que tiene las mujeres durante el puerperio, fue un estudio de tipo descriptivo, transversal, la unidad de análisis fueron las madres que tuvieron su parto en los meses de enero a abril del dos mil catorce. Se utilizó un instrumento con preguntas abiertas y cerradas. Se realizó una prueba piloto para validar el instrumento luego se realizó la recolección de datos, los cuales se tabularon, y analizaron para llegar a las conclusiones entre ellas: La mayoría de las puérperas les fue atendido su parto en el domicilio y por comadrona adiestrada y el resto es atendido en el Hospital por médicos. Durante el puerperio las señoras durante el puerperio son cuidadas por la suegra, seguidamente por la madre, el resto por el esposo y otros, significa que la suegra juega un papel muy importante en la vida de la puérpera como también la madre.

En cuanto a la alimentación la mayoría de las puérperas refiere que consume alimentos nutritivos y calientes refieren que los alimentos fríos como el aguacate, la gaseosa, el frijol, caldo de res, no lo consumen, porque creen que les afecta en la producción de leche, le ocasionan cólicos al bebé, la mayoría indican que consumen verduras, frutas, atoles, lo que significa que sí tienen conocimiento de la importancia de la alimentación de la puérpera.

En cuanto al baño, la mayoría de puérperas lo realiza poco frecuente pero cuando lo realizan utilizan el temascal con plantas medicinales consideradas calientes como: la salvia santa, anís, chilca, uxac quewuj, una minoría se bañan con agua tibia.

La mayoría de las puérperas indican que reposan durante un mes, otras entre quince y veinte días una minoría dos meses, la mayoría hace reposo prolongado, por considerarlo indispensable porque piensan que el cuerpo humano cuando dan a luz se convierte en algo caliente, y no deben enfriarse, porque si lo hacen ya no quedan bien por tal razón participa toda la familia en el cuidado para que la puérpera se levante con fuerzas y energías.

Las recomendaciones más importantes están: Capacitar a las mujeres en edad fértil sobre autocuidado en el puerperio basado en los aspectos culturales positivos encontrados en la investigación, enfatizando en aquellos cuidados que no favorecen en su recuperación.

Dar a conocer los resultados de la investigación al personal del distrito para que se tomen en cuenta los aspectos positivos encontrados en la investigación. Capacitar a comadronas sobre el Autocuidado en el puerperio, tomando en cuenta los aspectos positivos encontrados en el estudio realizado y también los negativos.

Realizar un club de embarazadas para orientarlas sobre el Autocuidado en el prenatal, parto y puerperio apoyados a través de la coordinación con los COCODES, Comisión de salud, COMUSAN, COMUDE.

II. ANTECEDENTES

El puerperio, es un periodo importante tanto para la madre como para el recién nacido, el cual es influido en gran medida por un componente cultural que corresponden a múltiples prácticas, tradiciones, costumbres, y creencias culturales y estilos de vida, así como factores sociales, religiosos, políticos, económicos y de parentesco, las que han sido transmitidas de generación en generación con el fin de mantener el estado de salud de la madre, que muchas de éstas se fundamentan en pensamientos mágicos, en los que hay una causa y un efecto que produce complicaciones en la salud de la puérpera; sin embargo cada uno de ellos contribuye a los comportamientos de la puérpera en torno al auto cuidado no solo de ella sino del recién nacido.

La investigación sobre el Autocuidado de las puérperas y para contextualizarla se da a conocer algunos datos del municipio donde se realizó el presente estudio, que es San Francisco la Unión, el cual pertenece al departamento de Quetzaltenango, tiene una población total de 12,548, el idioma predominante es el Kiché, con una la población rural de 77% y urbana con 33%, con un porcentaje de 25% de analfabetismo.

De acuerdo a la división política cuenta con cinco cantones y una aldea, las cuales son accesibles durante todo el año ya que en su mayoría tiene carreteras en buen estado.

En cada una de las aldeas hay organización comunitaria, dentro de ellos alcaldes auxiliares, COCODES, comisión de salud, comadronas las que asisten a capacitaciones constantes en el Centro de Salud.

En cuanto a servicios de salud cuenta con un Centro de Salud tipo B, una Organización No Gubernamental que cubre tres cantones y una aldea; en cada uno de ellos hay un centro de convergencia y personal comunitario.

El personal que labora en el Centro de Salud son: medico, enfermera profesional, auxiliares de enfermería, técnico en salud rural, inspector de saneamiento ambiental, educador y una trabajadora social. Además dentro de municipio existen otras organizaciones e instituciones que apoyan los programas de salud que dirige el centro de salud entre ellas: Ministerio de Agricultura (MAGA), SESAN, Educación, Alfabetización, OMM.

El Ministerio de Salud a través de los servicios ofrecen diferentes programas entre ellos los dirigidos a la población materna donde cubre atención prenatal, parto y puerperio y la

infantil que se encamina a la atención de los niños menores de cinco años. Así mismo ofrece una serie de programas para la población adulta y joven.

Dentro de los elementos teóricos abordados en la investigación están los que se mencionan a continuación:

2.1 Puerperio

Es uno de los periodos más importante en la vida de muchas mujeres, porque en el adquieren experiencias bien marcadas en torno de ellas mismas, hay un extenso legado de símbolos, costumbres, creencias y tradiciones culturales, para ayudar a preservarse su salud como la alimentación, protección contra corrientes de aire, ritos.

“Abarca el tiempo que transcurre desde la expulsión del feto hasta que los órganos reproductivos regresan al estado que tenían antes del embarazo. Durante este período se producen notables cambios anatómicos y fisiológicos mientras se invierten los procesos del embarazo. Se refiere al periodo de seis semanas que transcurre desde que termina el trabajo de parto, mientras los órganos de la reproducción regresan a su estado normal. Incluye los cambios progresivos de los senos para la lactancia como la involución de los órganos internos de la reproducción”².

“Es el período en el que se producen, transformaciones progresivas de orden anatómico y funcional, que hacen regresar paulatinamente, todas las modificaciones gravídicas, esto se logra mediante un proceso involutivo, que tiene como fin restituir estas modificaciones a su estado pre grávido³”.

“Puerperio conocido también como «dieta, cuarentena o abstinencia» más allá de la definición del sistema médico, significa un mundo de prácticas y creencias que tienen su origen en las construcciones culturales de cada sociedad particular. En esta fase, las mujeres se ven más susceptibles de ser utilizadas físicamente y simbólicamente; por lo cual, el cuidado durante el puerperio se transmite de generación en generación por medio de creencias, costumbres y tabúes para integrar este sistema de representación cultural. Por la

²Reeder Sharon y col., Enfermería Materno Infantil, Harcot, Decimoséptima Edición México 1995, pág. 598.

³Gaibor Garófalo M. M y R. M. Cando Villegas, Intervención De Enfermería En El Puerperio Inmediato, En Las Pacientes Ingresadas En El Área De Maternidad En El Hospital Provincial Martin Icaza, De La Ciudad De Babahoyo. En El Segundo Semestre Del Año 2009, Licenciada en Enfermería, Babahoyo, Los Ríos 2009 - 2010, pág. 24 y 25.

alta vulnerabilidad a las enfermedades para las mujeres, la atención está destinada a protegerlas de los peligros”⁴

Como se puede ver es un periodo en que se necesita que la madre tenga cuidados especiales para lograr una recuperación pronta y libre de riesgos, siendo necesario que ella tenga la orientación y los conocimientos para asegurar que la madre sea saludable y esté en condiciones de cuidar al recién nacido

El puerperio se divide en inmediato: El cual comprende las primeras 24 Hs. y se ponen en juego los mecanismos hemostáticos uterinos, puerperio mediano abarca del segundo al décimo día, actuando los mecanismos involutivos, y comienza la lactancia propiamente dicha. El puerperio alejado se extiende aproximadamente hasta los 45 días luego del parto, y muchas veces es cuando inicia la menstruación es que indica su finalización y el puerperio tardío puede llegar hasta los 6 meses pos parto y se acompaña de una lactancia prolongada y activa⁵.

2.2 CAMBIOS DURANTE EL PUERPERIO:

2.2.1 Físicos:

Es necesario describir los cambios físicos que ocurren en el cuerpo de la mujer durante el puerperio los cuales se describen a que a continuación:

- **“Involución del útero:** Después de la expulsión de la placenta, el útero se contrae y disminuye de tamaño rápidamente.
- **Los loquios:** Es la secreción vaginal que aparece después del parto constituido por una mezcla de sangre, moco cervical y restos de la descamación de la capa superficial del endometrio. Durante los tres primeros días tienen una coloración rojiza.
- **Cambios vaginales:** La vagina, después del parto, tiene un aspecto edematoso.
- **Cambios en región perineo vulvar:** Esta zona está edematosa después del parto. Si se ha producido una episiotomía, cicatriza a la semana.
- **Cambios a nivel abdominal:** Debido al embarazo, los músculos abdominales están laxos. Recuperan su tonicidad paulatinamente.
- **Cambios mamarios:** Las mamas aumentan de tamaño, son más sensibles y dolorosas.
- **Sistema cardiovascular:** Vuelve a su estado normal en las dos primeras semanas después del parto.

⁴ Laza Vasquez Celmira y col. Cuidados genéricos para restablecer el equilibrio durante el puerperio, revista cubana de Enfermería marzo 2011 pag 3

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192011000100010&script=sci_arttext

⁵ Laza Vasquez Celmira y col. Op.Cit. pág. 26.

- **Cambios hormonales:** Inmediatamente después del parto, se produce una disminución de los niveles de estrógenos y progesterona.
- **Cambios renales:** El tejido vesical se encuentra hipotónico después del parto.
- **Cambios gastrointestinales:** La recuperación a la posición normal provoca estreñimiento, desapareciendo a la semana.
- **Cambios en la piel:** El cloasma gravídico y la hiperpigmentación de los pezones las estrías se vuelven más blanquecinas.
- **Sudoración excesiva:** La necesidad de eliminación de líquidos por parte del organismo, produce un aumento de la transpiración.
- **Peso corporal:** Después del parto, se produce una pérdida de peso entre cinco y seis kilos, por la expulsión del feto, la placenta y del líquido amniótico”⁶.

2.2.2. “Emocionales: La madre puede experimentar diversos pensamientos y sentimientos luego del nacimiento de su bebé. Puede sentirse angustiada y sobrecargada con el cuidado del bebé. Puede dudar de su habilidad para ser una buena madre o puede tener expectativas irreales sobre ser la madre perfecta o tener al bebé perfecto.

Puede tener sentimientos de pérdida, como pérdida de identidad (quien era antes de tener al bebé), pérdida de control y pérdida de libertad. La adaptación puede implicar cambios en el estilo de vida y las prioridades. Esto puede incluir tener menos tiempo libre y menos control sobre el tiempo al tener que estar en casa más a menudo y al tener menos tiempo para pasar con el esposo como pareja. Una mujer puede experimentar estrés adicional si existe la presión de una carrera o un trabajo además de las tareas propias de la maternidad. Algunas mamás experimentan depresión del posparto, psicosis posparto”⁷.

2.3. Complicaciones frecuentes en el puerperio: “La complicación más grave que puede acontecer en el puerperio inmediato es la hemorragia, esto debido a multiparidad, aquellas madres mayores de treinta y cinco años.

Existen múltiples factores causantes de complicaciones en el puerperio, entre ellos: multiparidad, madre mayor de 35 años, macrosomía fetal, gestación múltiple, gestación no controlada, poli hidramnios, coagulopatía y partos distócicos entre otros.⁸”.

⁶Morant Ainhoa. Cambios físicos después del parto,

<http://suite101.net/article/cambios-fisicos-despues-del-parto-a33487>. consultada el 20.5.2014

⁷Islam W. Cambios emocionales [despues del nacimiento del bebe.](http://www.islamweb.net/index.php?page=articles&id=148808)

<http://www.islamweb.net/index.php?page=articles&id=148808>. Consultada 20.5.2015

⁸Gaibor Garófalo. Op. Cit., pág. 28.

2.4 Cuidados en el puerperio:

Después del parto viene el período denominado puerperio, que dura aproximadamente 2 meses, hasta que los órganos vuelven a su posición y tamaño original y la mujer recobra su estado físico.

“Durante este tiempo, la mamá deberá tener ciertos cuidados con su cuerpo y su mente, para recuperarse del parto, amamantar y cuidar al bebé debidamente.

El período inmediato después del parto es lo que se denomina puerperio, que comienza luego del nacimiento del bebé y dura, aproximadamente dos meses, hasta que los órganos vuelven a su posición y la mujer recupera el estado físico anterior al embarazo. Durante este tiempo, es muy importante que la madre tenga determinados cuidados muy especiales con su cuerpo y su mente: buena alimentación, descanso suficiente, buena higiene íntima”⁹.

2.5 Autocuidado:

Cabe resaltar que el modelo de autocuidado fue desarrollado por la teórica Dorothea Orem, quien dentro de este propone tres teorías siendo estas el autocuidado, déficit de autocuidado y la teoría de sistemas.

Para fines de este estudio se tomará la definición que ella le da a al autocuidado siendo ésta: “conjunto de acciones que realiza la persona para cuidar su salud, por lo tanto el autocuidado es una forma propia de cuidarse así mismo, por supuesto todas las personas tienen la capacidad de cuidarse, y se aprende a lo largo de la vida”¹⁰.

“El autocuidado consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte u con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo”¹¹

Dentro de la teoría la autora define los principales conceptos del metaparadigma siendo estos:

Persona: Es un ser humano biológico, racional y pensante, es capaz de acciones predeterminadas que le afecten a él mismo, a otros y a su entorno, condiciones que le hacen capaz de llevar a cabo su autocuidado. En su entorno le rodea el medio ambiente, se relaciona con la naturaleza en el sentido de que está sometido a las fuerzas de la misma, lo que le hace cambiante.

⁹Hernandez P. cuidados de la madre en el puerperio, 2,011 octubre 20, vol 6, pag 3.

¹⁰Marriner Tomey Ann, Modelo y Teorías en enfermería, sexta edición, Elsevier España, 2007, pág. 269.

¹¹Ibid pag. 267.

Salud: Es un completo bienestar físico, psicológico y social, estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de enfermedad que implica sentirse bien la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos.

Enfermería: Enfermería es proporcionar a las personas o grupos la asistencia inmediata según sean las necesidades, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales. Los cuidados de Enfermería se definen como ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener, por sí mismo, acciones de autocuidado para conservar la Salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y restaurar las consecuencias del mismo.

2.6 Autocuidado en el Puerperio:

El puerperio, también conocido como cuarentena en algunas culturas, es el periodo inmediatamente después del parto y tiene una duración aproximadamente de 40 días, que consta de una serie de etapas y de cambios en el cuerpo de la mujer, después del parto, todos los órganos y sistemas que tuvieron que adaptarse o modificarse por el embarazo tienen que recuperar su estado natural anterior.

III OBJETIVOS:

3.1 Objetivo General:

Describir el auto cuidado que realizan las Puérperas, del municipio de San Francisco La Unión, Quetzaltenango.

3.2 Objetivos Específicos:

3.2.1 Caracterizar a las puérperas del municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

3.2.2 Identificar las prácticas de autocuidado físico que realizan las puérperas del municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

3.2.3 Identificar las prácticas de autocuidado emocional que realizan las puérperas del municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

3.2.4 Identificar el apoyo que brinda la familia en el autocuidado de la puérpera.

3.2.5 Establecer una propuesta de cambio de acuerdo a resultados de la investigación.

IV MATERIAL Y MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de estudio

El presente estudio fue de tipo descriptivo transversal porque permitió describir el autocuidado que realizan las puérperas del municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

4.2 Población y Muestra

Se tomó como referencia el número de puérperas esperadas en el año 2014 las cuales son 171 de donde se tomaron a las madres que tuvieron su postparto en los meses de enero a abril del 2014, con una confiabilidad de 95% y un margen de error de 5% que fueron en total 45 puérperas.

4.3 Unidad De Análisis

Mujeres en el periodo del puerperio, usuarias del C/S del municipio de San Francisco la Unión, Quetzaltenango

4.4 Criterios de inclusión y exclusión

4.5.1 Criterio de inclusión:

Puérperas que asistieron al control en el Centro de Salud del municipio de San Francisco La Unión, Quetzaltenango o que llevaron al bebé a vacunar y las que se encontraron en su vivienda al realizar visitas domiciliarias.

4.5.2 Criterio de exclusión

Puérperas que no desearon participar en el estudio, o que tuvieron algún problema de salud y que no permitieron la entrevista.

4.6 Operacionalización De Variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Definición	Ítems
Autocuidado que realizan las puérperas	Son todos los cuidados físico que realizan las	Características de las puérperas.	Edad	El tiempo transcurrido a partir del nacimiento de una	Qué edad tiene

	mujeres durante el puerperio.		Lugar de residencia	persona Es la localidad donde se reside.	Donde vive?
			Estado civil	Es la condición de una persona, y hace vínculos con individuos de otro sexo.	Cuál es su estado civil?
			Nivel educativo	Es el grado de educación de una persona.	Que grado cursó?
			No. de embarazos.	Se refiere al número de embarazos.	Cuántos embarazos ha Tenido?
			Lugar de atención del parto.	Se refiere al lugar donde ha sido atendido el parto.	En qué lugar le atendieron su parto?.
			No. de partos.	Se refiere al número de partos que ha tenido.	Cuántos partos ha tenido?
			Cargo de la persona	Se refiere a la profesión de la	Quién le

			quien le atendió el parto.	persona que atiende el parto.	atendió el parto?
		Familia que le apoya a realizar sus cuidados.	Persona que la cuida. Esposo, Madre suegra etc.	Persona que cuida a la puérpera y el parentesco	Durante el puerperio quien la cuida?
			Alimentación Alimentos permitidos Alimentos no permitidos (frio caliente)	Es la ingestión de alimento en el organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias.	Cuáles son los alimentos que consume? y cuáles son los que no consume?
		Cuidados Físicos.	Baños Tipos Con que lo realizan	Es la limpieza que se realiza con el agua y jabón, para limpiar el cuerpo del ser humano.	Como realiza su baños? y que tipo de baños realiza?
			Reposo	Es el estado de la persona en donde el cuerpo no se mueve.	Cuantos días guarda reposo?
			Actividad	Es el conjunto de tareas de la	Que oficios realiza? Y que no realiza

			<p>Cuidado de: Las mamas Corrientes de aire.</p> <p>Ropa</p> <p>Sexualidad</p> <p>Ejercicios</p> <p>Signos de alarma durante el puerperio.</p>	<p>persona. Cuidados de las mamas.</p> <p>Son prendas fabricadas con diversos materiales, usada para vestirse y protegerse del clima.</p> <p>Es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas, psicológico que caracteriza el ser humano.</p> <p>Es el conjunto de acciones motoras musculares.</p> <p>Son señales de peligro durante el puerperio.</p>	<p>durante el puerperio? Que cuidados realiza de sus mamas? Cuál es su alimentación durante el puerperio Qué tipo de ropa usa durante el puerperio?</p> <p>Al cuanto tiempo inicia las relaciones sexuales después del parto Tiene algún cuidado al tener relaciones sexuales Realiza un ejercicio durante el puerperio Conoce cuales son los signos de alarma.</p>
--	--	--	--	---	---

			Cambios emocionales	Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.	Si hay un signo de alarma que hace? Ha tenido cambios emocionales durante el puerperio Que cuidados ha realizado para mejorar su estado emocional Que actividades no realiza durante el puerperio
--	--	--	---------------------	---	--

4.7 Descripción de procedimientos, técnicas e instrumentos

4.7.1 Procedimiento para la recolección de la información

Se presentó el tema a investigar, se elaboró el protocolo, el cual se presentó para su aprobación, a autoridades de la maestría Materno Neonatal, luego de su aprobación se solicitó autorización al coordinador del Centro de Salud de San Francisco la Unión para realizar el estudio, para validar el proceso de investigación se realizó una prueba piloto, posteriormente se hicieron los ajustes necesarios. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, y se utilizó la técnica de entrevista, que contiene las variables en estudio previo consentimiento informado de las usuarias que deseen participar. La recolección de datos fue realizada por la investigadora y si alguna participante no hablaba el español se hizo en Kiché.

4.7.2 Instrumentos utilizados para la recolección de información:

Para la recolección de los datos se utilizó una entrevista estructurada, con preguntas abiertas y cerradas

4.8 Procedimientos de análisis de la información

Para la interpretación de la información se usaron cuadros, y para el análisis, se usó la estadística descriptiva especialmente porcentajes lo cual condujo a conclusiones y recomendaciones.

4.9 Aspectos éticos de la investigación:

Para realizar la investigación se tomaron los principios éticos inherentes al ser humano. Entre ellos la autonomía donde a cada participante se solicitó la participación voluntaria debiendo firmar hoja de consentimiento informado. Así mismo la Confidencialidad de la información ya que únicamente servirán para hacer mejoras en la atención a las usuarias del centro de salud. La veracidad de la información donde se cuidó que los datos fueran reales y verídicos reflejando la situación real de lo que se está investigando.

V. RESULTADOS

A continuación se presentan los datos obtenidos en la investigación sobre Autocuidado que realizan las puérperas de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

CUADRO No. 1

GRADO DE ESCOLARIDAD QUE TIENEN LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Grado de escolaridad	Frecuencia	%
Primaria	23	51.11
Básico	16	35.56
Diversificado	5	11.11
Universitario	1	2.23
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 2

ESTADO CIVIL QUE TIENEN LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Estado civil	Frecuencia	%
Casada	20	44.44
Soltera	5	11.11
Unida	19	31.11
Divorciadas	5	11.11
Viuda	1	2.23
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 3

EDAD DE LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Edad	Frecuencia	%
DE 16 A 20 AÑOS	8	18
21 A 25 AÑOS	17	38
26 A 30 AÑOS	7	16
31 A 35 AÑOS	6	13
36 A 40 AÑOS	6	13

41 A 45 AÑOS	1	2
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 4

PROCEDENCIA DE LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Aldea	Frecuencia	%
Chui estancia	8	17.78
Centro	6	13.33
Tzanjuyup	11	24.44
Paxan	8	17.78
Xeaj	10	22.22
Palà	2	4.45
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 5

NUMERO DE EMBARAZOS QUE HAN TENIDO LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

No. de embarazos	Frecuencia	%
1	9	20.00
2	10	22.22
3	9	20.00
4	4	8.89
5	4	8.89
6	2	4.44
7	2	4.44
8	2	4.44
9	3	6.68
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 6

LUGAR DE ATENCIÓN DEL PARTO DE LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Lugar de atención del parto	Frecuencia	%
Domicilio	31	68.89
Hospital	14	31.11
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 7

PERSONA QUE CUIDA A LAS SEÑORAS DURANTE EL PUERPERIO EN EL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Persona	Frecuencia	%
Esposo	5	11.11
Suegra	26	57.78
Madre	10	22.22
Otros	4	8.89
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 8

FORMA EN QUE AYUDA LA FAMILIA (ESPOSO, SUEGRA MADRE ETC.) EN EL AUTOCUIDADO A LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO

Preparar y dar alimentos a puérpera y familia	42
Cuidan al bebé y otros hijos	11
Ayudan a bañar a la puérpera y al bebé	45
Cuidan la casa	12
Cuidan que no levante cosas pesadas, la abrigan bien con ropa caliente, no dejan que toque agua fría	23
No la dejan hacer nada	43
Lavan la ropa de la familia	42
Acompañan para ir con el médico o centro de salud	22

Fuente: Trabajo de campo mayo 2014

CUADRO No. 9

ALIMENTOS PERMITIDOS CULTURALMENTE DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Alimentos	Frecuencia de respuesta
Verduras	33
Frutas	30
Atoles (maicena, arroz con leche, maíz quebrantado, arroz con chocolate etc)	42
Fideos	7
Caldo de res	6
Tamalitos calientes	6
Caldos	5
Hierbas	4
Sopas	4
Caldo de gallina	11
Café	3
Carnes	3
Comer de todo	3
Papas	1
Leche	1

Fuente: trabajo de campo mayo 2014

CUADRO No. 10

ALIMENTOS NO PERMITIDOS CULTURALMENTE DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Alimentos	Frecuencia de respuesta
Aguacate	28
Frijol	29
Gaseosas	16
Papas	13
Caldo de res	10
Hierbas	10
Liquidos frios	10
Repollo	4
Recados	3
Queso	2
Brócoli	1
Habas	1
Chile	1
Café	1
Caldos	1
Pasas	1
Chocolate	1
Jugo en lata	1

Fuente: Trabajo de campo 2014

CUADRO No. 11

FRECUENCIA CON QUE SE BAÑAN LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Frecuencia	Frecuencia	%
Diario	9	20.00
Cada dos días	17	37.78
Cada 3 días	15	33.34
Cada 8 días	2	4.44

2 veces a la semana	2	4.44
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 12

TIPO DE BAÑOS QUE UTILIZAN LAS PUÉRPERAS ENTREVISTADAS DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Forma de baño	Frecuencia	%
En tina con agua caliente	31	71.11
Temascal	7	15.56
En regadera	6	13.33
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 13

UTILIZACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES DURANTE EL BAÑO EN EL PUERPERIO DE PARTE DE LAS MADRES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Utilizacion de plantas	Frecuencia	%
SI	24	53.33
NO	14	31.11
No respondió	7	15.56
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 14

DÍAS QUE GUARDAN REPOSO EN EL PUERPERIO LAS MADRES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Días de reposo	Frecuencia	%
13 días	1	2.22
15 días	11	24.46
20 días	9	20.00
30 días	18	40.00
40 días	1	2.22
60 días	2	4.44
No respondió	4	8.88
Total	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 15

RAZONES POR LAS QUE GUARDAN REPOSO EN EL PUERPERIO LAS MADRES DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Razones	Frecuencia
Para no enfermarse	18
Por la lactancia materna(para que no se vaya la leche)	10
Para recuperarse bien	10
Porque la matriz está fresca	1
Porque el estomago está muy débil y se puede caer la matriz	1
Para que no se enfríe	1
La matriz esta débil	2
Para el cuidado de la matriz y después no tenga problemas	2
Total de respuestas	45

Fuente: Trabajo de campo mayo 2014

CUADRO No. 16

ACTIVIDADES PROHIBIDAS DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Actividades prohibidas	Frecuencia de respuesta
Levantar cosas pesadas	40
Tocar agua fría	15
Cocinar	15
Caminar por mucho tiempo	10
Barrer	7
Lavar ropa	8
Trabajar	5
Barrer	2
Correr	5
Saltar	2
Agacharse	1

Coser	1
Pararse mucho tiempo	1

Fuente: trabajo de campo mayo 2014

CUADRO No. 17

ACTIVIDADES PERMITIDAS CULTURALMENTE DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Actividades Permitidas	Frecuencia
Doblar la ropa de mi familia	13
Cuidar al bebe	7
Jugar con mi bebe	2
Arreglar mi cuarto	1
Caminar despacio	1
Caminar frecuentemente	1
Cocinar después de los ocho días	1
Bañarse	1

Fuente. Trabajo de campo mayo del 2014

CUADRO No. 18

ACTIVIDADES QUE REALIZAN PARA EL CUIDADO DE LAS MAMAS Y LA LACTANCIA MATERNA DURANTE EL PUERPERIO LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

ACTIVIDADES	FRECUENCIA
Abrigarse o taparse bien	31
No tocar agua fría	13
Limpieza y hacerse masajes	7
No usar brasier	6
Tomar apazote	6
No tomar agua fría	3
Tomar algo caliente	2
Lavar bien las manos antes de darle pecho al bebe	1

Alimentarse bien	1
------------------	---

Fuente: trabajo de campo mayo 2014

CUADRO No. 19

PLANTAS QUE CONSUMEN DURANTE EL PUERPERIO LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

CONSUMO DE PLANTAS	Frecuencia	%
SI	24	53.33
NO	18	40.00
No respondió	3	6.67
TOTAL	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 20

CUIDADOS QUE REALIZAN DURANTE EL PUERPERIO EN LAS PARTES INTIMAS LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Actividad	Frecuencia
Bañarse Frecuentemente	35
Usar toalla sanitaria	25
Cambiarse de ropa	7
No tener relaciones durante los primeros dos meses	4

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 21

REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Realización de Ejercicio	No.	Frecuencia
SI	1	2.22
NO	44	97.88
TOTAL	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 22

INICIO DE RELACIONES SEXUALES DESPUÉS DEL PARTO SEGÚN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO.

DIAS	Frecuencia	%
30 días	7	15.55
40 días	2	4.45
Mas de 40 días	36	80.00
TOTAL	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014.

CUADRO No. 23

CAMBIOS EMOCIONALES DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

CAMBIOS EMOCIONALES	Frecuencia	%
SI	29	64.44
NO	11	24.45
No respondieron	5	11.11
TOTAL	45	100.00

Fuente: Trabajo de Campo mayo 2014

CUADRO No. 24

PERSONAS QUE LE APOYAN A LAS MADRES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ANIMO DURANTE EL PUERPERIO EN LAS MUJERES ENTREVISTADAS DE SAN FRANCISCO LA UNIÓN QUETZALTENANGO

Personas	Frecuencia de respuesta
El esposo	22
La familia	18
El bebe	7
Suegra	5
papás	3
Los hijos	2
Nadie	2

Mis hermanos	1
--------------	---

Fuente: trabajo de campo mayo del 2014

VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

De acuerdo a los datos encontrados en la investigación se puede observar las usuarias que en su totalidad son alfabetas, tienen una escolaridad que va desde primaria hasta nivel universitario, lo cual es importante ya que una persona con educación tiene la capacidad de auto cuidarse porque de alguna manera tiene el conocimiento y entendimiento para hacerlo, lo cual contribuye al desarrollo humano de ella, como de su familia.

La mayoría de madres entrevistadas son casadas o unidas lo que significa que en el Autocuidado tiene el apoyo del esposo, suegra y resto de la familia, lo cual hace que en el post parto pueda realizar un reposo más prolongado con afecto, “Los cuidados en el puerperio adquiere especial relevancia ya que después del parto comienza una etapa vital crítica para la mujer a la que esta necesita adaptarse de forma progresiva y saludable”, siendo el esposo la persona clave en este cuidado.

Llama la atención el porcentaje significativo de madres solteras o divorciadas, porque aquí posiblemente sea su familia quien apoya a la puerpera en el Autocuidado pero no así el esposo.

El mayor porcentaje lo representan las madres de edades de 21 a 25 años de edad, aunque las madres menores de 20 y mayor de 36 años tienen un porcentaje significativo, siendo mujeres que representa un riesgo obstétrico ya que cuando la edad de la madre es avanzada se puede asociar con mayor frecuencia de patologías gestacionales lo cual repercute en la morbilidad materna y fetal, requiriendo una atención no solo en el prenatal, parto y post parto.

Aunque la mayoría de las puerperas entrevistadas son primigestas secundigestas o trigestas también algunas son gran multíparas hasta con nueve partos, lo cual representan un riesgo porque las muertes maternas se han presentado en madres muy jóvenes como en madres de edad avanzada principalmente si son adolescentes o gran multíparas

La mayoría de los partos de las puerperas fueron atendidos en la comunidad por comadrona adiestrada y una minoría en hospital por médicos, lo cual es congruente con la memoria de labores en el año 2013 del municipio de San Francisco La unión, donde indica que el parto fue atendido por comadrona en un 75.45%, llama la atención que a pesar que las madres

tienen un nivel educativo aceptable y que el hospital más cercano está a menos de una hora de camino, la influencia cultural para la atención del parto es muy fuerte siendo la comadrona el personaje más importante dentro de la comunidad, se puede decir entonces que están influenciadas por las costumbres y creencias que han sido heredadas de generación en generación, que muchas veces restringen y norman cierto comportamiento de la familia.

De las madres entrevistadas en cuanto al cuidado durante el puerperio lo realiza principalmente la suegra dato que coincide que las mujeres están casadas recibiendo el apoyo de la familia del esposo o de su propia familia, donde la puérpera toma una actitud pasiva ante los cuidados que le provee la familia aceptando los cuidados tradicionales y logrando de esta manera la participación tradicional.

Se puede observar que la familia juega un rol importante en el cuidado de la puérpera, la apoya en las diferentes actividades que se realizan en el hogar, tales como: cuidarla a ella, (higiene de la madre y del recién nacido), preparar la comida, higiene de la vivienda, y el cuidado de la familia en general, (esposo, hijos), lavar ropa, acompañamiento de la puérpera al médico o al centro de salud para control no permitiendo que la puérpera realice ninguna actividad pesada principalmente en los primeros dos meses de vida del bebé, únicamente aquellas actividades que requieren menor esfuerzo.

Existe dentro de la cultura alimentos que son permitidos durante el puerperio, tales como: verduras, frutas, caldos y atoles de cereales calientes estos por considerarlos calientes y otros que se prohíben, como: frijoles, aguacate, gaseosas, etc. los cuales consideran que son fríos. Se puede observar que se tiene en los alimentos los conceptos de frío y caliente los cuales pueden ser beneficiosos para la salud de la madre y del recién nacido o perjudiciales si no se toman las medidas necesarias, "Castro 2005, realizó un estudio en la ciudad de Popayán Colombia, en donde encontró que existen creencias y prácticas tradicionales con pensamientos mágicos como el equilibrio entre el calor y frío y mantener una buena alimentación porque purifica el cuerpo". A pesar de que son dos países diferentes, en Guatemala se maneja culturas similares en la creencia de lo frío y caliente.

En cuanto al baño que realizan las puérperas, es con agua caliente utilizando plantas medicinales siendo común el temascal, regularmente calientes con el fin de no descuidar la lactancia materna y que la madre no se resfrié y tenga consecuencias en su organismo posteriormente. Dentro de los baños es común el uso de plantas dentro de las que se mencionan la salviasanta, uxac que wuj, anís, chilca y todas son consideradas hierbas calientes. Ramírez 1996 realizó un estudio etnográfico en Cali Colombia, sobre autocuidado

durante el puerperio, donde encontró que las mujeres realizan el baño con hierbas y que tiene como fin evitar el dolor de cabeza, dolor de oído o frío en la matriz, similares son las respuestas proporcionadas por las puérperas de San Francisco la Unión donde la mayoría son de etnia kiché

En relación al reposo durante el puerperio las madres lo realizan de manera prolongada que va desde trece días hasta sesenta, estando los mayores porcentajes en treinta días.

Las razones que dan las madres para hacer reposo están: para no enfermarse, para que no se vaya la lecha, para recuperarse bien, porque la matriz está fresca, y se puede caer; son aspectos culturales que la madre guarda para mantener la salud no solo de ella sino del bebé pensando en problemas presentes sino consecuencias posteriores.

En cuanto a las actividades prohibidas que refirieron las puérperas están; no levantar cosas pesadas, no tocar agua fría, cocinar, lavar ropa, trabajar, barrer entre otras, como se puede apreciar que durante esta etapa la madre prácticamente se encuentra en reposo evitando todo tipo de actividades que requieren esfuerzo físico, refiriendo que la madre necesita cuidarse y recuperarse del parto, aquí es donde la familia entra en juego para apoyar con las actividades propias del hogar, siendo la suegra la persona mas importante en este periodo seguida de la madre.

Dentro de las actividades permitidas se puede mencionar que realizan actividades que no requieren esfuerzo físico, entre ellas; doblar ropa, cuidar al bebé, arreglar el cuarto, cocinar después de los ocho días post parto. Esto se relaciona con las practicas que la misma familia por cultura han realizado desde los antepasados, aspectos que consideran que no ocasionan ningún riesgo para la madre ni el niño. Lo importante de cumplir con estas actividades es el acompañamiento que la familia tiene con la puérpera en los primeros cuarenta días, principalmente cuando ella tiene un hogar integrado y tanto la familia de la puérpera como la del esposo participan en éste, lo cual el cuidado es compartido y frecuente.

Un aspecto importante dentro de los cuidados que la puérpera realiza como parte del autocuidado es la utilización de plantas medicinales, no solo para que se recupere el organismo de la madre se sino para la creación de la leche materna que es útil para la nutrición del nuevo ser. Dentro de los cuidados de la leche materna resaltan el abrigarse bien, no tocar agua fría, no usar brasier, tomar agua de apazote, lavarse las manos antes de darle el pecho al bebé y sobre todo alimentarse bien para que tenga suficiente leche. Uno de los aspectos interesantes encontrados en la investigación es que la mayoría de las madres realizan reposo absoluto y que no acostumbran realizar ejercicios durante el puerperio, porque más que preocuparse por la figura les interesa la salud y que el organismo se

recupere siendo para ello necesario el reposo prolongado y el que sea apoyado por la familia.

La mayoría de las puérperas refieren que presentan cambios emocionales, como llorar, estar deprimidas, no querer hablar con nadie etc. Mientras que un porcentaje menor refiere sentirse bien, animada y feliz por el bebé. Las madres que presentan problemas emocionales refieren que para mejorar su estado de ánimo, caminan, juegan con el bebé, se arreglan, escuchan música, hacer ejercicios, respirar profundo, dormir, ver televisión, hablar con el esposo y la familia, hablar con amigos, algunas mencionan que cocer, bañarse y rezar. Indican que quien les apoya con más frecuencia es el esposo, quien juega un papel importante en su vida, seguido de la familia entre ellas:: El bebé, la suegra, los papas, los hijos, y hermanos.

6.1 CONCLUSIONES

6.1.1 El autocuidado que realizan las mujeres en el municipio de San Francisco la Unión durante el puerperio es diverso y tiene una gran influencia cultural, ya que las practicas encontradas en la investigación tienen su origen en éste aspecto y vienen de generación en generación lo cual se ve reflejado en el comportamiento de la puérpera en relación al cuidado de sí misma y de su hijo.

6.1.2 Dentro de las características de las puérperas entrevistadas es que, en su totalidad son alfabetas la mayoría únicamente tiene la primaria y el nivel básico, casadas y el mayor número lo representan las mujeres comprendidas en las edades de 21 a 25 años de edad.

6.1.3 Existe un numero significado de puérperas que superan la edad de treinta y cinco años siendo gran múltiparas lo cual es un riesgo de sufrir complicaciones por la multiparidad, unido a ello que la mayoría son atendidas por comadronas en la comunidad y no por un servicio de salud.

6.1.4 Durante el puerperio las madres son cuidadas principalmente por la suegra, seguida de la madre, el esposo y otros miembros de la familia, lo que significa que la familia juega un papel en éste periodo lo cual contribuye en la recuperación de la puérpera de manera satisfactoria.

6.1.5 La mayoría de las puérperas tienen en su alimentación el concepto de frío y caliente lo que determina la clase de alimentos que debe consumir o en determinado momento evita consumir para que no le cause problemas a la madre y al niño.

6.1.6 En cuanto al baño la mayoría realiza el baño poco frecuente, siendo utilizado en su mayoría agua caliente y con plantas medicinales por considerarlos caliente y es bueno para que la leche baje, además para que la matriz se caliente y se recupere la madre.

6.1.7 La mayoría de las madres hacen reposo prolongado durante el puerperio por considerarlo indispensable, creen que cuando dan a luz se convierte en algo caliente, y si logran resfriarse no quedan bien, ya no trabajan normalmente porque no se cuidaron durante el puerperio, por tal razón participan toda la familia en el cuidado para que la señora se levante con fuerzas y energías.

6.1.8 Dentro de las actividades prohibidas a la madre durante el puerperio, están no levantar cosas pesadas, no tocar agua fría, por lo tanto no realizan actividades en el hogar, porque creen que se les puede bajar la matriz, padecen de venas varices o cualquier otro problema posteriormente y por ello se cuidan.

6.1.9 Uno de los componentes básicos en el autocuidado durante el puerperio es la lactancia materna donde se manifiesta el apoyo de la familia el cual es esencial en este proceso, para que esta sea exitosa y tenga beneficios no solo para la madre y el bebé sino consideran la parte económica que implica cuando no se tiene la suficiente leche para criar al bebé.

6.1.10 En cuanto al cuidado de las mamas, refieren que durante el puerperio realizan diferentes actividades siendo estas: abrigarse bien para que no se refrié la leche, no tocar agua fría, mantener los pechos limpios, masajear en forma circular los pechos antes de darle de mamar al bebe, tomar plantas medicinales, tomar alimentos calientes.

6.1.11 La mayoría inician relaciones sexuales después de los cuarenta días de puerperio porque creen que les hace daño, sin embargo existe un porcentaje que indica antes de los cuarenta días lo cual es un riesgo de tener problemas de salud.

6.1.12 En cuanto al autocuidado en el aspecto emocional en su mayoría no presenta problemas ya que se distraen con diversas actividades que les motiva como programas radiales, televisivos, cuidar al bebé, charlar con la familia de temas constructivos; reciben mucho apoyo del esposo, suegra, la familia.

6.2 RECOMENDACIONES

6.2.1 Capacitar a las mujeres en edad fértil sobre autocuidado en el puerperio basado en los aspectos culturales encontrados en la investigación.

6.2.2 Dar a conocer los resultados de la investigación al personal del distrito para que se tomen en cuenta los aspectos positivos encontrados en la investigación sobre los cuidados en el puerperio.

6.2.3 Capacitación a comadronas sobre el autocuidado en el puerperio haciendo énfasis en los aspectos positivos, pero también en crear espacios de diálogo para cambiar aquellos negativos que ponen en riesgo la salud de las madres.

6.2.4 Crear un club de embarazadas para mantener una orientación continua sobre el autocuidado en el prenatal, parto y puerperio a través de la coordinación con los COCODES, Comisión de salud, COMUSAN, COMUDE.

6.2.5 Promocionar a través de los líderes comunitarios el parto institucional y la importancia del control del puerperio en la institución de salud tomando en cuenta la cultura.

6.2.6 Realizar visitas domiciliarias a puérperas por personal del distrito de salud y enfatizar en el autocuidado.

6.3 Resultado de las Intervenciones

Como resultado de la investigación se realizó un proyecto social siendo este la creación de un Club de Embarazadas en el Centro de salud de San Francisco la Unión Quetzaltenango, que tuvo como objetivos: Incluir a las mujeres gestantes que consultan al servicio en el club de la embarazada, promover conductas saludables a la madre durante el embarazo parto y principalmente en el postparto a través de un programa educativo. Y dar seguimiento a través de visitas domiciliarias a la madre de riesgo durante el embarazo, parto y post parto, así como al recién nacido siguiendo la metodología de la rueda de prácticas para vivir mejor. Dicho proyecto se sustentó en la Constitución de la República, en la Ley de dignificación y Promoción integral de la Mujer, Código de Salud, la Ley de Maternidad y Paternidad Saludable entre otras las cuales enfatizan en el derecho que tiene las mujeres y la responsabilidad de todos los entes de salud para lograr un estilo de vida a la mujer con dignidad.

Dentro de las estrategias utilizadas en la intervención se tienen: trabajo en equipo, participación comunitaria, capacitación así como monitoreo y supervisión.

Dentro de las actividades realizadas están: presentar la propuesta a autoridades en del Centro de Salud de San Francisco La Unión, gestionar local para el Club de embarazadas. Promocionar el Club de Embarazadas a través de autoridades locales. Capacitar a madres embarazadas con temas de salud con énfasis en el Autocuidado en embarazo, parto y el puerperio involucrar a todo el equipo de salud en la capacitación de embarazadas, se visitó a embarazadas de alto riesgo y se aplique la rueda de las prácticas para vivir mejor, se socializó con autoridades del Centro de Salud y comunidades la experiencia del club de Embarazadas así como se estableció un registro de embarazadas que atiende al Centro de Salud y que asisten al club de embarazadas.

El club de embarazadas se evaluó a través de indicadores propuestos, y se continuará a través de las diferentes actividades que se continuará realizando.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castro Edgar et Al Practicas y creencias tradicionales en torno al Puerperio, Municipio de Popayán Colombia 2005 pag. 2
2. Centro de Salud San Francisco la Unión, Quetzaltenango, Memoria de labores 2013. Pag.35
3. Gaibor Garófalo M. M y R. M. Cando Villegas, Intervención De Enfermería En El Puerperio Inmediato, En Las Pacientes Ingresadas En El Área De Maternidad En El Hospital Provincial Martin Icaza, De La Ciudad De Babahoyo, En El Segundo Semestre Del Año 2009, Licenciada en Enfermería, Babahoyo, Los Ríos 2009 - 2010, pág. 25.
4. Hernandez P. cuidados de la madre en el puerperio, 2,011 octubre 20, vol 6, pag 3.
5. Hernandez Sampieri Et.Al Metodología de la Investigación McGraw Hill Internacional, Quinta Edición Mexico pag. 613
6. Islam W. Cambios emocionales despues del nacimiento del bebe, <http://www.islamweb.net/index.php?page=articles&id=148808>. Consultada 20.5.2015
7. Laza Vasquez Celmira y col. Cuidados genéricos para restablecer el equilibrio durante el puerperio, revista cubana de Enfermería marzo 2011 pag 3
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403192011000100010&script=sci_arttext
8. Marriner Tomey Ann, Modelo y Teorías en enfermería, sexta edición, Elsevier España, 2007, pág. 530
9. Morant Ainhoa. Cambios físicos después del parto,
<http://suite101.net/article/cambios-fisicos-despues-del-parto-a33487>. consultada el 20.5.2014
10. Ponce, Maria de los angeles Conocimientos de las puérperas sobre auto cuidado y cuidados del recién Nacido en el momento del alta Hospitalaria Sevilla España 2004.pag.344
11. Polit Denise EtAl. Investigación científica en Ciencias de la Salud McGraw Hill Internacional, Sexta edición Mexico 200 Pag. 715
12. Ramírez Henry Creencias Populares sobre auto cuidado durante el puerperio, en instituciones de salud Nivel I Cali Colombia 1996. Pag 12
13. Reeder Sharon y col., Enfermería Materno Infantil Harcot, Decimoséptima Edición México 1995, pág. 598.

VIII ANEXOS

8.1 ANEXO No. 1

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE
MAESTRÍA EN ENFERMERÍA, MATERNO NEONATAL

BOLETA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Objetivo: Describir el auto cuidado que realizan las Puérperas, del municipio de San Francisco La Unión Quetzaltenango

Instrucciones: A continuación encontrará varias preguntas las cuales debe contestar de acuerdo a su opinión o en algunos casos con una X en el cuadro correspondiente.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRAFICAS:

1. Qué grado cursó?

Primaria ___ Básico ___ Diversificado ___ Universitario ___ Ninguno _____

2. Cual es su estado civil?

Casada ___ Soltera ___ Unida ___ Divorciada _____

3. Qué edad tiene? _____

4. Donde vive? _____

5. No. de embarazos que ha tenido? _____

6. Cuantos partos ha tenido _____

7. En qué lugar le atendieron su ultimo su parto? _____

8. Quien le atendió su ultimo parto? _____

9. Durante el puerperio quien la cuida? Esposo___Suegra___Madre___Otros_____

10. De qué forma la cuidan? (esposo, suegra, madre etc.) durante el puerperio?_____

CUIDADOS FÍSICOS:

11. Que alimentos puede comer durante el puerperio?

12. Que alimentos no puede comer durante el puerperio? _____

13. Cada cuanto se baña durante el puerperio?_____

14. Como realiza su baño?_____

15. Utiliza algo especial para bañarse?(hierbas u otro) SI___ NO___ Cuales? _____

16. Cuantos días guarda reposo después del parto?_____Por que razón guarda ese reposo?_____

17. Como hace ese reposo? (Absoluto o relativo)_____

18. Que actividades están prohibidas realizar durante el puerperio?_____

19. Que oficios están permitidos durante el puerperio?_____

20. Que cuidados realiza con sus pechos?_____

21. Que tipo de ropa utiliza durante el puerperio?_____

Porquè__

22. Toma algunas plantas medicinales durante el puerperio? Si____ No____ Cuales

23. Que cuidados realiza con sus partes intimas durante el puerperio? _____

24. Realiza algún ejercicio durante el puerperio?
Si ___ NO ___ Cuales: _____

Porqué _____

25. Conoce algunas señales de peligro que se pueden presentar durante el puerperio?
SI ___ NO ___ Cuales: _____

26. A los cuantos días después del parto inicia las relaciones sexuales _____

27. Tiene algún cuidado al tener relaciones sexuales? _____

CUIDADOS EMOCIONALES

28. Ha tenido cambios emocionales en el puerperio? SI ___ NO ___ Cuales:

29. Que cuidados realiza para mejorar su estado emocional? _____

30. Quien le ha apoyado cuando ha tenido estos cambios emocionales? _____

31. Que actividades realiza durante el puerperio para sentirse bien? _____

Gracias por su colaboración.

8.2 Anexo No. 2

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE
MAESTRÍA EN ENFERMERÍA, MATERNO NEONATAL**

Consentimiento Informado

Yo Lyssannia María Chanax Tecún Licenciada en Enfermería, estudiante de la Maestría Materno Neonatal en Enfermería, actualmente me encuentro realizando una investigación relacionada al autocuidado de las puérperas en el municipio de San Francisco la Unión Quetzaltenango.

El objetivo de la investigación es determinar las practicas de autocuidado que realizan las puérperas en las diferentes comunidades del municipio, debiendo contestar unas preguntas que la investigadora realizará. Su participación es voluntaria y se puede retirar del estudio cuando lo crea conveniente.

La información recolectada es confidencial y servirá para mejorar la atención que se brinda a las mujeres durante el puerperio, además que no se le pedirá el nombre para guardar la privacidad.

Agradeciendo firmar la hoja de consentimiento informado, para demostrar su participación voluntaria.

Firma del participante:_____

PERMISO DE LA AUTORA PARA UTILIZAR EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

La autora concede permiso para reproducir total o parcialmente la presente tesis, titulada “Practica de autocuidado que tiene la gestante que acude tardíamente a control prenatal” para propósitos de consulta académica. Sin embargo, quedan reservados los derechos de autor que confiere la ley, cuando sea cualquier otro motivo diferente al que se señala lo que conduzca a su reproductor o comercialización total o parcial