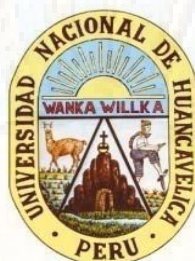


“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
(CREADA POR LEY N°25265)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

TESIS

**CUIDADOS QUE PRACTICA LA PUERPERA
ATENDIDA EN EL CENTRO DE SALUD CHILCA 2019**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

PROMOCION DE LA SALUD

PRESENTADO POR:

Obsta. GARCIA OLARTE, NOEMI

PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN:

SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

HUANCAMELICA, PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa a los 16 días del mes de octubre a las 18:00 horas del año 2019 se instaló el Jurado Evaluador de la Sustentación de Tesis del (la) Egresado(a):

GARCIA OLARTE NOEMI

Siendo los Jurados Evaluadores:

Presidente : Dr. Leonardo LEYVA YATACO

Secretario : Dra. Rossibel Juana MUÑOZ DE LA TORRE

Vocal : Dra. Jenny MENDOZA VILCAHUAMAN

Para calificar la Sustentación de la Tesis titulada:

Cuidados que practica la puerpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019.

Concluida la sustentación, se procede con las preguntas y/o observaciones por parte de los miembros del jurado, designado bajo Resolución N° 571-2019 concluyendo a las 18:30 horas. Acto seguido, los Jurados deliberan en secreto llegando al calificativo de: Aprobado por Unanimidad.

Observaciones:

Ciudad Universitaria de Paturpampa, 16 de 10 2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. LEONARDO LEYVA YATACO
DOCENTE ASOCIADO

PRESIDENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
C.O.P. OBSTETRIA

Dra. ROSSIBEL JUANA MUÑOZ DE LA TORRE
SECRETARIA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Mg. YENNY MENDOZA VILCAHUAMAN
VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANATO
Mg. TULIA B. GUERRA OLIVARES
DOCENTE PRINCIPAL

VºBº DECANO

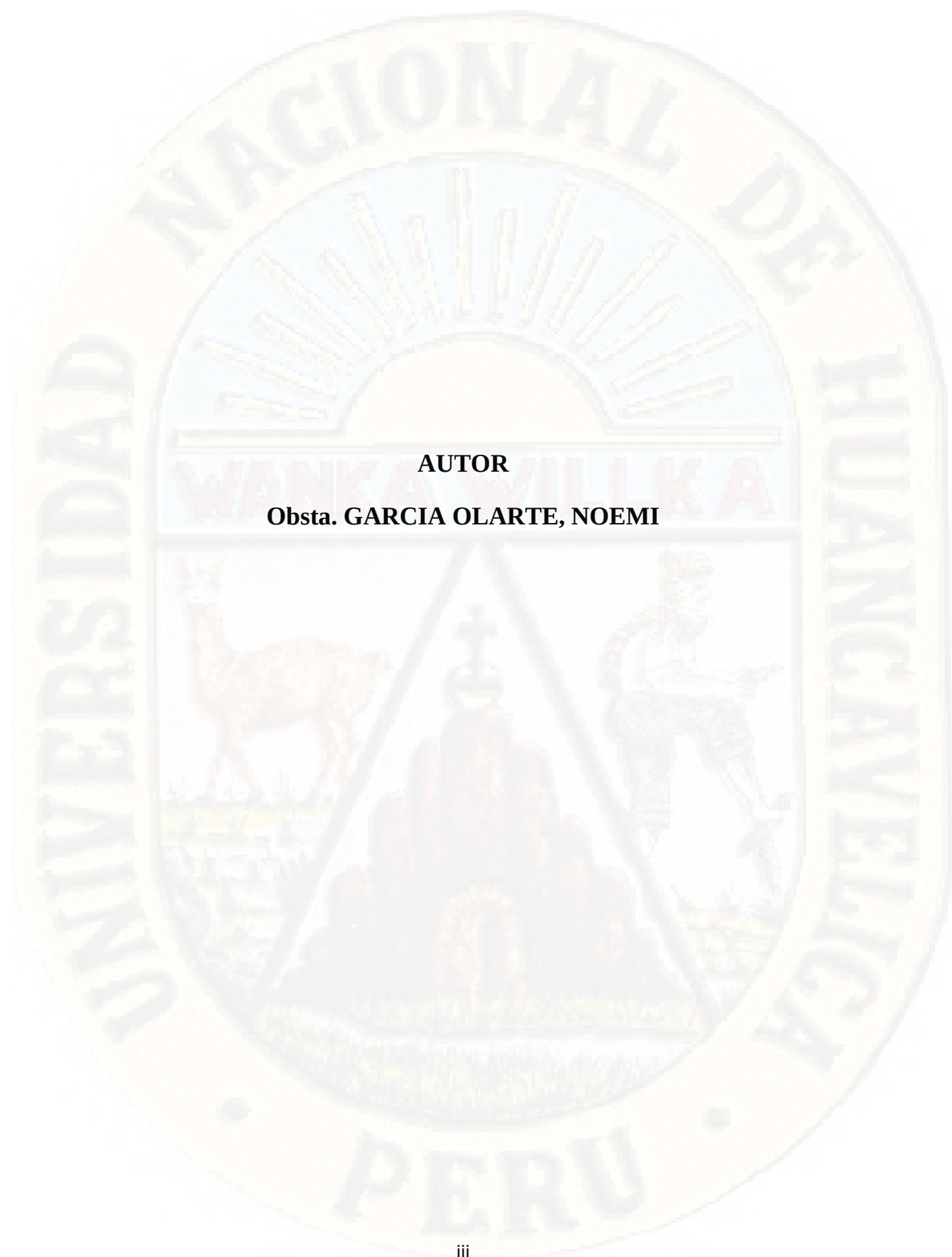
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SECRETARIA
DOCENTE

Kelly Y. Riveros Laurente
OBSTETRA
C.O.P. N°36759

VºBº SECRETARIA DOC.

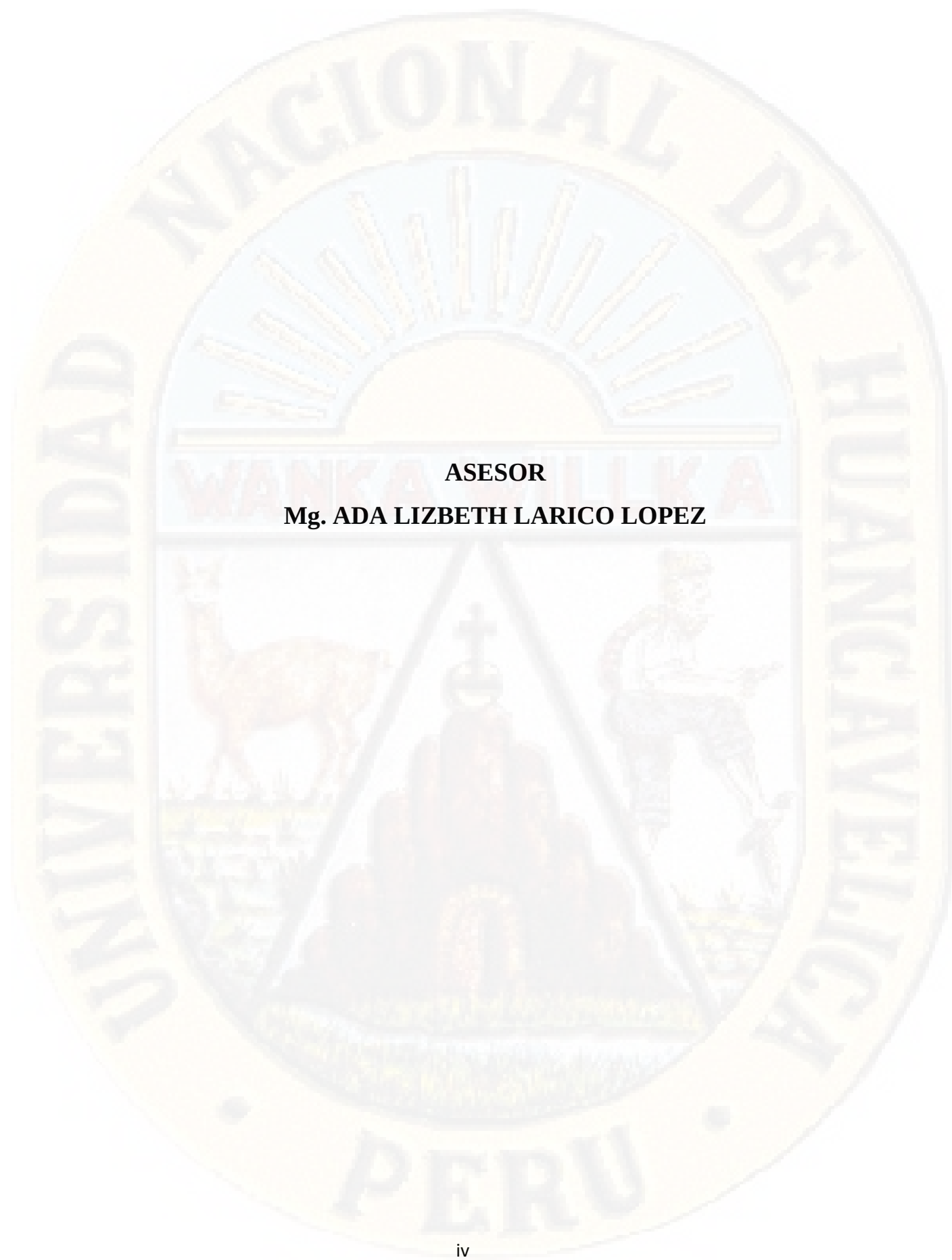
TITULO

**CUIDADOS QUE PRACTICA LA PUERPERA ATENDIDA
EN EL CENTRO DE SALUD CHILCA 2019**



AUTOR

Obsta. GARCIA OLARTE, NOEMI



ASESOR

Mg. ADA LIZBETH LARICO LOPEZ



DEDICATORIA

A Dios por ser mi inspirador y darme fuerzas para obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mi hermana Olinda por estar siempre presente, acompañarme y su apoyo moral que me brindo a lo largo de mi vida.

Noemi

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, por darme las fuerzas para obtener y cumplir mis anhelos deseados en el ámbito profesional.

A mis padres y familiares por el cariño inmenso y apoyo moral que me brindaron siempre a lo largo de mi vida.

Al Director del Centro de Salud Chilca, por haberme brindado facilidades.

A la asesora Mg. Larico López, Ada Lizbeth por su ayuda para culminar este trabajo.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que l trabajo se realice con éxito en especial aquellos que me abrieorn las puertas y compartieron conocimientos.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice.....	vii
Índice de tablas.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción y formulación del problema.....	13
1.2. Formulación del problema.....	15
1.3. Objetivos.....	15
1.3.1.Objetivo general.....	15
1.3.2.Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación.....	15

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación.....	17
2.2. Bases teóricas.....	21
2.3. Bases conceptuales.....	26
2.4. Definición de términos.....	28
2.5. Hipótesis.....	28
2.6. Variables.....	29
2.7. Operacionalización de variables.....	30

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Ambito temporal y espacial.....	31
3.2. Tipo de investigación.....	31
3.3. Nivel de investigación.....	32

3.4.	Población, muestra y muestreo.....	32
3.4.1.	Población.....	32
3.4.2.	Muestra.....	32
3.4.3.	Muestreo.....	32
3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
3.6.	Técnica y procesamiento de análisis de datos.....	33

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1.	Análisis de información.....	35
4.2.	Discusión.....	41
CONCLUSIONES.....		44
RECOMENDACIONES.....		45
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....		46
APENDICE N° 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS		
APENDICE N° 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA		
APENDICE N° 3: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS		

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Clasificar por edad y etapa a la puérpera atendida en el centro de salud chilca 2019	36
Tabla 2.	Respuestas a la pregunta ¿qué actividad y/o ejercicio practica y cuánto tiempo dedica?	37
Tabla 3.	Respuestas a la pregunta ¿qué tipo de higiene practica?	38
Tabla 4.	Respuestas a la pregunta ¿qué alimentos consume con más frecuencia después del parto?	39
Tabla 5.	Respuestas a la pregunta ¿qué medicamentos consume o se aplica?	40

RESUMEN

Objetivo. Determinar los cuidados que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019. **Método.** La investigación fue de tipo cualitativo, prospectivo, de corte transversal, de nivel exploratorio. **Resultados.** Del total de las puérperas entrevistadas según la edad, el 68% son jóvenes, el 30% adultas y el 2% adolescente y según la etapa el 78% son puerperio mediano y el 22% son puerperio tardío. La actividad que practica son caminatas, menciona *“camino de 20 a 45min dentro de casa porque mis familiares me dijeron que aún no debo salir hasta el mes de cumplido”, “camino cada vez que tengo que ir a mi negocio que será aproximadamente 45min” y “camino 1 hora porque dicen que es bueno para votar la mala sangre después del parto”*. El tipo de higiene que practica es corporal e íntima donde mencionan: *“me baño inter diario con hierbas de matico y llantén”, “me baño cada 2 días con agua de eucalipto...”, “me lavo diario con agua de manzanilla porque es desinflamante”*. Los alimentos que consume con más frecuencia después del parto se describe: *“tomo caldo de cordero, cuy, ponche de habas y pan con huevo”, “sopa de verduras, segundo de hígado, una fruta y bastante refresco” y “tomo caldos para la leche señorita”*. Los medicamentos que consume y se aplica son el sulfato ferroso, paracetamol y cremas como notil e hipoglos. **Conclusiones.** Los cuidados que practica la puérpera fueron: caminata, higiene corporal e íntima, los alimentos que consume son caldos y los medicamentos que se aplica son cremas y toma suplemento vitamínico.

Palabras clave: Cuidados, puérpera, practica

ABSTRACT

Objective. Determine the care practiced by the puerpera treated at the Chilca Health Center 2019. **Method.** The research was of a qualitative, prospective, cross-sectional, exploratory level. **Results** Of the total number of women interviewed according to age, 68% are young, 30% are adults and 2% are adolescents, and according to the stage, 78% are mediated puerperium and 22% are late puerperium. The activity he practices are hiking, he mentions "I walk 20 to 45mint inside the house because my family members told me that I still don't have to leave until the month of completion", "I walk every time I have to go to my business that will be approximately 45mint" and "I walk 1 hour because they say it's good to vote bad blood after childbirth." The type of hygiene that he practices is corporal and intimate where they mention: "I take a daily inter bath with herbs of matico and plantain", "I bathe every 2 days with eucalyptus water...", "I wash daily with chamomile water because it is anti-inflammatory " The foods that you consume most frequently after delivery describe: "I drink lamb broth, guinea pig, bean punch and bread with egg", "vegetable soup, liver second, a fruit and enough soda" and "I drink broths for Miss milk. " The medications you consume and apply are ferrous sulfate, paracetamol and creams such as notil and hypoglos. **Conclusions** The care practiced by the puerpera was: walking, body and intimate hygiene, the food you eat are broths and the medications that are applied are creams and take a vitamin supplement.

Keywords: Care, puerpera, practice

INTRODUCCION

El puerperio es el período posterior al parto en donde la función principal es el retorno de los cambios anatómicos y funcionales a su estado no gestacional, la duración aproximada de ésta fase es de 6 semanas siguientes al parto. Periodo importante en la vida de muchas mujeres, que se ha visto influenciado desde siempre por varias formas de cuidado orientadas algunos por conocimientos empíricos. En este periodo las mujeres presentan cambios emocionales, físicos y sociales mientras se adaptan a su nuevo rol de madres.^{1,2,3}

La Organización Mundial de la Salud reconoce la importancia de la medicina tradicional para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.⁴ Del Toro⁵; señala que la práctica y creencia de la vida cotidiana influye en los comportamientos de las puérperas a la hora de cuidarse y otros autores como Alarcón y Nauhelcheo.⁶ describen que algunas acciones de autocuidado que realizan las mujeres en el puerperio tienen que ver con la higiene corporal a través del baño diario y la limpieza de los genitales; evitar las relaciones sexuales, utilización de plantas como método anticonceptivo; limpieza de los pezones y evitar labores que requieran esfuerzo físico.

La investigación identifica estos cuidados que practica la puérpera para elaborar estrategias de intervención en modificar algunos cuidados basados en conocimientos empíricos que no son saludables para la puérpera ni beneficia al recién nacido.

La presente investigación se describe en cuatro capítulos; el Capítulo I describe el planteamiento del problema, el Capítulo II detalla el marco teórico, el Capítulo III describe la metodología de la investigación; y el IV Capitulo resultados.



CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El puerperio es el período de ajuste posterior al parto, durante el cual los cambios anatómicos y funcionales retornan a su estado normal no gestacional, y la duración aproximada de ésta fase se estima en unas 6 semanas siguientes al parto.¹ La duración del puerperio alcanza los 40-60 días, este periodo se divide en puerperio inmediato que abarca las 24 primeras horas; el puerperio mediano que dura hasta los 10 días posparto y el puerperio tardío que va hasta los 45 días posparto en el cual desarrollan los complejos procesos de la lactancia y de adaptación entre la madre, su hijo/a y su entorno.²

El puerperio es uno de los periodos más importantes en la vida de muchas mujeres, que se ha visto influenciado desde siempre por variadas formas de cuidado orientadas por conocimientos empíricos. En este periodo las mujeres presentan cambios emocionales, físicos y sociales mientras se adaptan a su nuevo rol de madres.³

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la medicina tradicional para contribuir a mejorar la calidad de vida de las

personas y lo define «como prácticas, enfoques conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorpora medicinas basadas en plantas, animales y minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades».⁴

Del Toro ⁵; señala que la práctica y creencia de la vida cotidiana influye en los comportamientos de las puérperas a la hora de cuidarse, donde se necesita no solo recuperarse en forma progresiva y saludable, sino prevenir las complicaciones que pueden presentarse por un cuidado deficiente.

Alarcón y Nauhelcheo.⁶ en su revista describen que algunas acciones de autocuidado que realizan las mujeres en el puerperio son: mantener una higiene corporal adecuada a través del baño diario y la limpieza de los genitales; evitar las relaciones sexuales hasta 40 días o hasta que su cuerpo se encuentre fortalecido; dar leche materna por la salud del niño y como método para prevenir embarazos durante la cuarentena; utilización de plantas como método anticonceptivo; limpieza de los pezones y evitar labores que requieran esfuerzo físico. Sin embargo, Pastor et al.⁷, en su estudio describen que existen otros cuidados como el consumir con más frecuencia las frutas y verduras, uso de zapato bajo, uso de ropa floja, en cuanto a recreación un van de paseo y ver televisión para relajarse.

Por tanto, este trabajo surgió de la necesidad de conocer de forma directa de las puérperas el autocuidado que ellas tienen en este periodo el mismo puede estar influenciado por creencias, mitos o por información recibida del personal Obstetra quien está en contacto directo con las puérperas. A través de un sondeo se ha podido detectar que cada puérpera tiene un autocuidado durante esta etapa de diferentes maneras, tema que ha sido poco abordado y difundido en el personal de salud quien debe trabajar con un enfoque intercultural y con conocimiento de sus prácticas de las usuarias para que en base a ello podamos

plantear estrategias para generar cambio en lo aprendió en mejora de su salud
Por lo que surgió la necesidad de plantear el siguiente interrogante a investigar:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los cuidados que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los cuidados que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

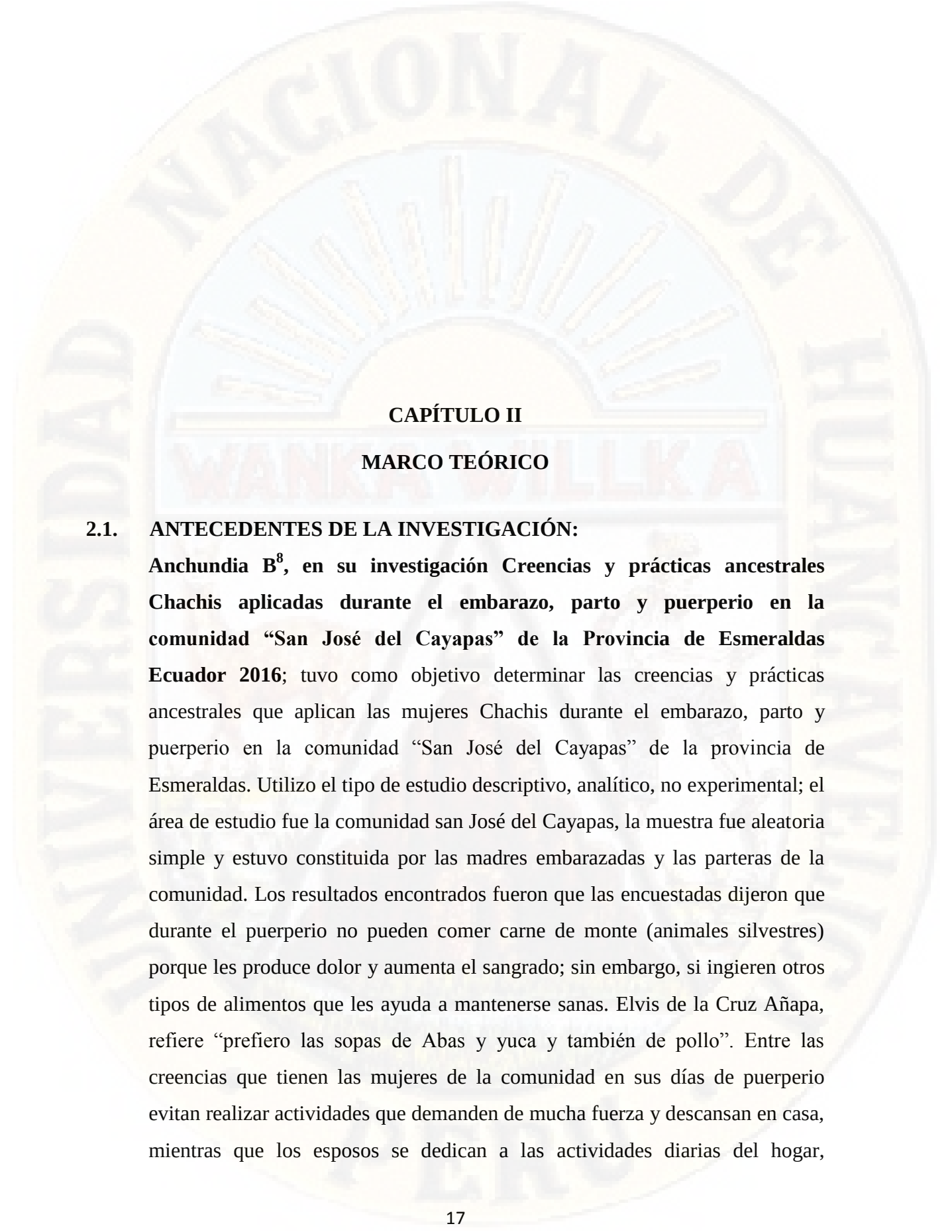
- Clasificar por edad y etapa a la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019.
- Identificar la actividad y/o ejercicio que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019
- Identificar la higiene que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019
- Identificar los alimentos que consume la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019
- Identificar los medicamentos que se administra la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019

1.4. JUSTIFICACIÓN

La investigación fue necesaria para los profesionales de la Salud en especial los Obstetras quienes son los responsables de supervisar y monitorizar la etapa del puerperio, por lo tanto, al conocer las prácticas de autocuidado que practica la puérpera permitió aportar conocimiento científico en temas de salud de la población.

Se pudo plantear estrategias que aborden el cambio o refuerzo de lo aprendido por la población a través de los mitos, creencias y prácticas que se transmiten de generación en generación.

Sirvió para que los Obstetras puedan planificar la orientación y consejería a la puérpera respetando sus creencias y mitos culturales, ya que respetar su modo de vivir es parte de la atención integral en salud con enfoque intercultural.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:

Anchundia B⁸, en su investigación **Creencias y prácticas ancestrales Chachis aplicadas durante el embarazo, parto y puerperio en la comunidad “San José del Cayapas” de la Provincia de Esmeraldas Ecuador 2016**; tuvo como objetivo determinar las creencias y prácticas ancestrales que aplican las mujeres Chachis durante el embarazo, parto y puerperio en la comunidad “San José del Cayapas” de la provincia de Esmeraldas. Utilizo el tipo de estudio descriptivo, analítico, no experimental; el área de estudio fue la comunidad san José del Cayapas, la muestra fue aleatoria simple y estuvo constituida por las madres embarazadas y las parteras de la comunidad. Los resultados encontrados fueron que las encuestadas dijeron que durante el puerperio no pueden comer carne de monte (animales silvestres) porque les produce dolor y aumenta el sangrado; sin embargo, si ingieren otros tipos de alimentos que les ayuda a mantenerse sanas. Elvis de la Cruz Añaña, refiere “prefiero las sopas de Abas y yuca y también de pollo”. Entre las creencias que tienen las mujeres de la comunidad en sus días de puerperio evitan realizar actividades que demanden de mucha fuerza y descansan en casa, mientras que los esposos se dedican a las actividades diarias del hogar,

respecto a los alimentos que consumen para mayor producción de leche ellas creen que si toman muchos líquidos como quaker o mazato maduro (plátano maduro macerado mezclado con leche o agua); Elvis de la Cruz Añapa, prefiere jugos de naranja limón y/o piña, mientras que María Margarita San Nicolás Añapa prefiere los jugo de borjón y agua de coco.

Martínez et al⁹; en su investigación Prácticas de cuidado que realizan las puérperas en los municipios de Sincelejo, Corozal, Tolú, Sampués y San Onofre 2014; tuvo como objetivo describir las prácticas de cuidado que realizan consigo mismas un grupo de puérperas en los municipios de Sincelejo, Corozal, Tolú, Sampués y San Onofre, durante los meses agosto, septiembre y octubre de 2014. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo, muestreo por conveniencia, con criterios de inclusión: Puérperas con más de 15 días del postparto inmediato y Puérperas con parto vaginal sin complicaciones. Se encontró los siguientes resultados: El 86% de las puérperas no realizan ejercicios postparto por desconocimiento de cómo hacerlo; su alimentación no cumple los requerimientos nutricionales, el 99% informó ducharse diariamente para estar aseadas y brindar higiene a sus bebés, el 87% manifestó cuidarse con las relaciones sexuales durante la etapa del puerperio, evitándolas y esperando un tiempo prudencial después del parto para reiniciarlas y dentro de los medicamentos de mayor consumo fueron vitaminas (76.96%), Hierro (61.78%); calcio (56.54%); analgésicos (54.97%). La utilización de los servicios de salud en las puérperas entrevistadas con relación a la asistencia del control postparto estuvo representada por el 85.86% de aquellas que asisten al control postparto. Algunas de las conclusiones fueron: Se encontraron algunas creencias populares como la duración del reposo en cama, no exponerse a corrientes de aire, evitar las relaciones sexuales durante la dieta; las prácticas de cuidado que realizan las puérperas consigo mismas están rodeadas por un saber cultural.

Mechan et al¹⁰; en su investigación Prácticas y creencias culturales de la mujer en la etapa de puerperio mediato. Provincia de Lambayeque, 2015; tuvo como objetivo describir, analizar y comprender las prácticas y creencias culturales de la mujer en la etapa de puerperio mediato. Esta investigación fue cualitativa con abordaje metodológico de estudio de caso. Los sujetos de estudio fueron 14 mujeres en puerperio mediato, delimitado la muestra por saturación. Los resultados que se obtuvieron fueron diversas respuestas tales como “Me baño con matico y el agua debe ser tibia, porque eso me ayudara a que no tenga infección; Me estoy bañando con llantén y matico, los hiervo y los dejo enfriar en la tina un poco y me realizo el baño en mi herida y genitales, me ayudaran mucho para cicatrizar la herida. “Baño a mi bebe con agua de matico ya que le relaja, se queda bien dormido y también lo utilizo par que no se me resfrié”, “Yo baño a mi bebé con manzanilla de planta, lo pongo a hervir y después lo tempero, y lo baño de ese modo se relaja y se queda dormido”; Mi mamá y mi suegra lo han fajado a mi bebe porque dicen que esta salido su ombliguito, y eso ayudara a que no esté salido y este bonito su ombligo; Mi suegra es la que me dice que debo de hacer con mi hijo, dice que si lo baño a mi hijo se puede morir, por que recién ha nacido, debo de abrigarlo más”; “ Mi mamá le coloco su huairuro porque dice para que no le dé el mal del ojo , ya que les coloca irritable, lloran, ella cuida a mi hijo. Las conclusiones fueron que las prácticas y creencias culturales de la mujer en la etapa de puerperio mediato se centran en los cuidados que recibe la madre para mantener su salud y asegurar el bienestar de su recién nacido. Permitiendo que las madres prioricen sus cuidados en la alimentación, el descanso, la higiene y los cuidados al recién nacido, practicando sus creencias y costumbres que han sido adquiridas de generación en generación por sus madres o suegras, quienes son las que lideran el cuidado de las puérperas y al recién nacido como un legado cultural familiar.

Meléndez L¹¹, en su investigación Influencia de las prácticas y creencias culturales en el cuidado del puerperio, en mujeres atendidas en el Hospital Llave I-2, Puno 2017, tuvo como objetivo: Determinar la influencia de las prácticas y creencias en el cuidado del puerperio en mujeres atendidas en el hospital Llave I-2, Puno 2017. El estudio fue de tipo explicativo, prospectivo y transversal, el diseño analítico; la población estuvo constituida por 180 puérperas atendidas en el Hospital Llave I-2 durante el año 2016 y la muestra fue conformada por 63. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la entrevista y como instrumento se utilizó una guía de entrevista. Los resultados que se encontró fueron: el 46.9% de las mujeres atendidas guardan cama para cuidar el cuerpo durante el puerperio, el 21.9% guarda cama para evitar el sobreparto; el 57.8% se alimenta con caldo de cordero sin sal; 48.4% usa plantas medicinales para cuidar el cuerpo; 59.4% camina después del parto para evitar el dolor de cabeza y el 59.4% se realiza la higiene personal para evitar el sobreparto. Sobre las creencias culturales, el 45.3% de puérperas que creen que el frío y el calor produce sobreparto muestran un regular cuidado puerperal; así como el 46.9% que cree que el sobaje evita el dolor de barriga. Las conclusiones de las prácticas culturales en la puérpera fueron guardar cama para cuidar el cuerpo, alimentarse con caldo de cordero sin sal, usar plantas medicinales para cuidar el cuerpo, caminar después del parto para evitar el dolor de cabeza, higiene personal para evitar el sobreparto y las creencias culturales de equilibrio entre el frío y el calor porque producen sobreparto y sobaje para evitar el dolor de barriga influyen significativamente.

Crispín et al¹²; en su investigación Creencias populares de las mujeres sobre el cuidado en el puerperio en el Centro Poblado de Ccarhuacc ubicado a 3936 msnm, Huancavelica 2018; tuvo como objetivo determinar las creencias populares de las mujeres sobre el cuidado en puerperio en el centro poblado de Ccarhuacc ubicado a 3936 msnm, Huancavelica 2018. El

estudio fue interpretativo con enfoque cualitativo, descriptivo y observacional. La población de estudio fueron todas las puérperas, siendo la muestra para el estudio 60 mujeres según criterios de selección. A quienes se les aplicó una entrevista a profundidad de creencias populares de las mujeres sobre el cuidado en el puerperio en el centro poblado de Ccarhuacc ubicado a 3936 msnm, Huancavelica 2018. Los resultados sobre las creencias populares que practican son: el 68%(41) comen caldo de cordero, cuy; el 66,7%(40) no se bañan por 15 días.; 65%(39) no lavan ropa; 63,3% (38) se amarran su cabeza con un pañuelo; 61,7% (37) toman agua de ccalahuala, llantén, salvia, corteza de Quinual, matico, 61,7% (37) se amarran su cintura con faja por un mes, 36.7% (22) se hacen sobar con ortiga la barriga, 31.7% (19) no se levantan por quince días, 30.0%(18) se abrigan con manta, falda, buzo, el 30.0%(18) no levantan mucho peso por un mes, el 28.3%(17) se hacen su higiene con lulumaca, el 23.3%(14) no comen frituras y también el 10.0% (6) no comen segundos con papas. Las conclusiones sobre las creencias populares que practican durante el puerperio son seis: Comen caldo de cordero, cuy, no se bañan por 15 días, no lavan ropa, se amarran su cabeza con un pañuelo, toman agua de ccalahuala, llantén, salvia, corteza de Quinual, matico, se amarran su cintura con faja por un mes, se hacen sobar con ortiga su barriga, no se levantan por quince días, se abrigan con manta, falda, buzo, etc., no levantan mucho peso, se hacen su higiene con lulumaca, no comen frituras, no comen segundos con papas.

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1. Puerperio

En la fisiología humana, el puerperio es el período que inmediatamente sigue al parto y que se extiende el tiempo necesario (usualmente 6-8 semanas) o 40 días para que el cuerpo materno incluyendo las hormonas y el aparato reproductor femenino vuelvan a las condiciones pre-gestacionales, aminorando las características adquiridas durante el

embarazo. En el puerperio también se incluye el período de las primeras 2 horas después del parto, que recibe el nombre de posparto.¹³

2.2.2. Clasificación del puerperio

Puerperio inmediato: Comprende las primeras 24 horas y se ponen en juego los mecanismos hemostáticos uterinos. Comprende las primeras 24 horas post parto, lo realiza el equipo de atención del parto. El 50% de muertes maternas se registran en este periodo como consecuencia de las hemorragias post parto siendo las principales causas: atonía uterina, retención de placenta, retención de restos o alumbramiento incompleto, lesión del canal del parto (laceraciones o desgarros y hematomas), inversión uterina y coagulación intravascular diseminada.¹⁴

Puerperio mediato: Abarca del 2^{do} al 10^{mo} día, actuando los mecanismos involutivos, y comienza la lactancia.¹⁵

Puerperio tardío: Abarca el día 11 hasta el día 45.¹⁵

2.2.3. Cambios en el puerperio

Durante el puerperio se producen una serie de cambios en el organismo materno:

- **Involución del útero,** del cuello cervical y de la vagina. Tras la expulsión de la placenta, el útero se contrae. El cérvix o cuello del útero también va involucionando y sufre una reparación de su estructura que no será perfecta, por ese motivo las mujeres multiparas (con más de un parto) tienen el orificio cervical externo entreabierto pero el interno queda cerrado.
- **La vagina,** debido al aumento de vascularización que sufrió durante el embarazo, es más delicada, no siendo infrecuente que se produzcan pequeños sangrados o hematomas.

- **La cicatrización de la episiotomía** (corte que se realiza en la zona inferolateral de la vagina para facilitar el paso del bebé durante el parto y para evitar posibles desgarros) se completará, si no existen complicaciones, en unos 7 días.
- **En los días posteriores al parto aparecen los loquios**, un exudado genital formado por células sanguíneas, descamación del endometrio (recubrimiento interno del útero) y células residuales de la placenta. Los loquios irán tomando diferentes coloraciones según pasen los días (rojos, amarillos y finalmente blanquecinos) y suelen persistir durante los 10 primeros días postparto. Si se prolonga durante más tiempo, si son muy abundantes o si presentan un olor fétido, nos harán sospechar de un proceso infeccioso o persistencia de restos uterinos.
- **La temperatura corporal** se mantiene a 36,5-37°C. Si supera los 38°C, y con pulso rápido, sospecharemos proceso infeccioso.
- Las pérdidas sanguíneas que se producen durante el parto (menos de 500cc) provocan frecuentemente anemia durante los primeros días postparto. Es preciso un tratamiento sustitutivo con hierro o, incluso, en casos extremos, transfusiones sanguíneas para mejorar la anemia.
- **El estreñimiento** en la puerpera es habitual, precisando laxantes o enemas de limpieza. También son frecuente las retenciones urinarias.
- La puerpera perderá unos 5-6 kg debido a la involución de los órganos y a la expulsión del bebé.¹⁶

2.2.4. Cuidado del Puerperio

Casella et al ¹⁷; consideran que el puerperio, 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 grávido. Debemos destacar que solo la glándula mamaria experimenta un gran desarrollo. Este período se extiende convencionalmente desde la finalización del período de post alumbramiento (T. de parto) hasta 45-60 días del pos parto.¹⁷

Dentro de las prácticas culturales se considera las prácticas de cuidado que realiza la puérpera consigo misma, estas prácticas están basadas en un saber cultural y/o herencia construida por las relaciones sociales que se conservan en las diferentes culturas a pesar del transcurso del tiempo y la ubicación geográfica donde se encuentren.¹⁸

Algunas de estas prácticas culturales tienen que ver con guardar cama durante el puerperio, cuidado en la alimentación, uso de plantas medicinales, deambulación e higiene personal, los que a continuación se presentan:

Guardar cama durante el puerperio: Guardar cama tiene su fundamento en el tiempo que destina la madre para descansar después del parto y posteriormente realizar sus actividades como cambiar de lugar, de horario y otros que se realizan después de este periodo. Por otro lado, las horas de sueño cambian, se modifica el ritmo y la vigilia.¹⁹

Cuidado de la alimentación

Durante el puerperio las madres prefieren comer el pollo (gallina), alimento considerado con muchos beneficios porque carecen de sustancias químicas. Se tiene la concepción que los pollos del mercado hacen daño al organismo de la madre y del niño. La gallina llamada por otros pollos campesinos es muy apreciada dentro de las culturas ancestrales ya que permite

recuperar las fuerzas pérdidas durante el embarazo y el parto, y hace que la leche materna sea de mejor calidad.²⁰

Uso de plantas medicinales: Dentro del uso de plantas medicinales, las infusiones con plantas medicinales son introducidas como parte de la alimentación, algunas evitan la anemia ocasionada por la pérdida sanguínea durante el parto. Además, las mujeres toman hierbas que les hagan sudar para sacar todo el frío recogido durante el nacimiento del bebé, este consumo es durante 15 días puerperio.²⁰

Cuidados sobre la deambulación: El retorno al estado normal de la pared muscular abdominal requiere 6 a 7 semanas. La deambulación debe realizarse lo más pronto posible para reducir la incidencia de tromboflebitis y mejorar las funciones vesical e intestinal, así como el estreñimiento.²¹

Cuidado personal e higiene: El cuidado personal constituye uno de las principales atenciones durante puerperio, donde la madre realiza diferentes cuidados para mejorar su recuperación. Durante este cuidado la madre puede ducharse en forma habitual desde la primera levantada.²²

2.2.5. Signos de alarma en puerperio

- Sangrado abundante, mayor a una regla.
- Dolor fuerte en la barriga o ésta no se pone dura.
- Secreción maloliente por las partes.
- Fiebre por más de un día.
- Los senos se ponen rojos, se hinchan y duelen.
- Zumbido de oídos o ve lucécitas.^{14,15}

2.2.6. Aspectos del cuidado del puerperio

Sobre los aspectos del cuidado del puerperio se menciona que, después del puerperio la mujer sufre una serie de transformaciones en el cuerpo y para retornar a su estado normal requiere de cuidados. Además, la mujer en esta etapa la mujer al establecer nuevos roles parentales o reelaborar los que tenía, experimenta cambios psicológicos y sociales que pueden alterar el cuidado adecuado y por ende su recuperación.²³

Cuidados en la alimentación

La dieta debe ser completa, sin restricciones y las madres que van a amamantar deben incrementar la ingesta de leche o sus derivados, así como de abundantes líquidos. Mientras está amamantando debe evitar las dietas reductoras.²⁴

Tipo de alimentación: Los alimentos deben seguir con una dieta variada y equilibrada, debe consumirse los siguientes alimentos, como: necesarios durante el puerperio:

Alimentos constructores: Alimento principalmente rico en proteínas y minerales. Proporciona los nutrientes para crecer, formar huesos y dientes, reparar tejidos y desarrollarse. Consumir alimentos ricos en calcio como: leche, queso y derivados. Alimentos ricos en hierro; carne roja que ayudaran una rápida recuperación.

Alimentos energéticos: Alimento rico en calorías aportadas principalmente por hidratos de carbono y/o grasas. Proporcionan la energía para moverse y fuerza para trabajar.

Alimentos reguladores: Alimento rico en vitaminas y minerales. Sirve para mantener la salud y el equilibrio, regular los procesos biológicos del organismo y protegerlo de las

enfermedades Para evitar el estreñimiento los alimentos deben ser ricos en fibra como: verduras, frutas y cereales integrales.²⁵

2.3. BASES CONCEPTUALES

Puerperio: En la fisiología humana, el puerperio es el período que inmediatamente sigue al parto y que se extiende el tiempo necesario (usualmente 6-8 semanas) o 40 días para que el cuerpo materno incluyendo las hormonas y el aparato reproductor femenino vuelvan a las condiciones pre-gestacionales, aminorando las características adquiridas durante el embarazo.¹³

Cuidado del Puerperio

Casella et al ¹⁷; consideran que el puerperio, 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 grávido. Debemos destacar que solo la glándula mamaria experimenta un gran desarrollo. Este período se extiende convencionalmente desde la finalización del período de post alumbramiento (T. de parto) hasta 45-60 días del pos parto.¹⁷

Dentro de las prácticas culturales se considera las prácticas de cuidado que realiza la puérpera consigo misma, estas prácticas están basadas en un saber cultural y/o herencia construida por las relaciones sociales que se conservan en las diferentes culturas a pesar del transcurso del tiempo y la ubicación geográfica donde se encuentren.¹⁸

Algunas de estas prácticas culturales tienen que ver con guardar cama durante el puerperio, cuidado en la alimentación, uso de plantas medicinales, deambulación e higiene personal, los que a continuación se presentan:

Guardar cama durante el puerperio: Guardar cama tiene su fundamento en el tiempo que destina la madre para descansar después

del parto y posteriormente realizar sus actividades como cambiar de lugar, de horario y otros que se realizan después de este periodo. Por otro lado, las horas de sueño cambian, se modifica el ritmo y la vigilia.¹⁹

Cuidado de la alimentación

Durante el puerperio las madres prefieren comer el pollo (gallina), alimento considerado con muchos beneficios porque carecen de sustancias químicas. Se tiene la concepción que los pollos del mercado hacen daño al organismo de la madre y del niño. La gallina llamada por otros pollos campesinos es muy apreciada dentro de las culturas ancestrales ya que permite recuperar las fuerzas perdidas durante el embarazo y el parto, y hace que la leche materna sea de mejor calidad.²⁰

Uso de plantas medicinales: Dentro del uso de plantas medicinales, las infusiones con plantas medicinales son introducidas como parte de la alimentación, algunas evitan la anemia ocasionada por la pérdida sanguínea durante el parto. Además, las mujeres toman hierbas que les hagan sudar para sacar todo el frío recogido durante el nacimiento del bebé, este consumo es durante 15 días puerperio.²⁰

Cuidados sobre la deambulación: El retorno al estado normal de la pared muscular abdominal requiere 6 a 7 semanas. La deambulación debe realizarse lo más pronto posible para reducir la incidencia de tromboflebitis y mejorar las funciones vesical e intestinal, así como el estreñimiento.²¹

Cuidado personal e higiene: El cuidado personal constituye uno de las principales atenciones durante puerperio, donde la madre realiza diferentes cuidados para mejorar su recuperación. Durante este cuidado la madre puede ducharse en forma habitual desde la primera levantada.²²

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Puerperio: En la fisiología humana, el puerperio es el período que inmediatamente sigue al parto y que se extiende el tiempo necesario (usualmente 6-8 semanas) o 40 días para que el cuerpo materno incluyendo las hormonas y el aparato reproductor femenino vuelvan a las condiciones pre-gestacionales, aminorando las características adquiridas durante el embarazo.¹³

Prácticas culturales: Las prácticas culturales son acciones que nos permiten construir colectivamente, nos ayuda a entender al mundo y a relacionarnos mejor con todo lo que existe. Encaramos mejor la vida y la muerte, la atmósfera, como o de qué manera nos alimentamos, nuestros ritos y la manera o el significado de todo lo que creemos.²⁶

2.5. HIPÓTESIS

Por ser un estudio descriptivo no requiere del planteamiento de hipótesis.

2.6. VARIABLE

Univariable

Cuidados que practica la puérpera

2.7. OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEM	VALOR
Cuidados que practica la puérpera.	El puerperio es el período que sigue inmediatamente al parto y que se extiende de 6-8 semanas o 40 días para que el cuerpo materno incluyendo las hormonas y el aparato reproductor femenino vuelvan a las condiciones pre-gestacionales.	Registro de los cuidados que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca a través de la entrevista a profundidad.	Características de la puérpera	Edad de la puérpera	¿Qué edad tiene usted?	Adolescente(<18años) Joven (19 a 29años) Adulta (>30años)
				Etapas del puerperio	¿Qué días de puérpera tiene usted?	Inmediato (24horas) Mediato (2 a 10 días) Tardío (11 a 45 días)
			Cuidados que practica la puérpera	Actividad y/o ejercicio	¿Qué actividad y/o ejercicio practica?	Nominal
				Higiene	¿Qué tipo de higiene practica?	Nominal
				Alimentación	¿Qué alimentos consume con más frecuencia ahora?	Nominal
				Medicamentos	¿Qué medicamento se administra ?	Nominal

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Ámbito temporal y espacial

El Distrito de Chilca es uno de los veintiocho que conforman la Provincia de Huancayo, ubicada en el Departamento de Junín, bajo la administración del Gobierno Regional de Junín, Perú. Limita por el norte con el Distrito de Huancayo; por el este con el Distrito de Sapallanga; por el sur con el Distrito de Huancán; y, por el oeste con la Provincia de Chupaca.

Desde el punto de vista jerárquico de la Iglesia católica forma parte de la Arquidiócesis de Huancayo forma parte del conurbano de la ciudad de Huancayo. Tiene una extensión de 8,3 kilómetros cuadrados y una población aproximada de 92 000 habitantes. La mayor parte de su extensión está ocupada por chacras y campos destinados a la agricultura. Las actividades comerciales se caracterizan por las actividades minoristas y la celebración de ferias agrícolas y ganaderas.

En este distrito se acoge el Cuartel 9 de diciembre del Ejército del Perú, cabecera de la Región Militar correspondiente así como el local del ministerio de transportes y comunicaciones. Su centro de Salud se encuentra en Jr. Humboldt 900, Huancayo.

3.2. Tipo de la investigación

Según Hernández R.²³; la investigación fue cualitativo porque se basa en el análisis subjetivo e individual, esto la hace una investigación interpretativa, referida a lo particular. Prospectivo porque los datos

necesarios para el estudio fueron recogidos a propósito de la investigación (fuentes primarias). Transversal porque todas las variables fueron medidas en una sola ocasión.

3.3. Nivel de investigación.

Según la clasificación de Dankhe.²⁴; el nivel de investigación fue exploratorio; porque estuvo dirigido a recolectar información de los cuidados que practica la puérpera, es decir busca explicaciones sobre las prácticas que realiza la puérpera durante el puerperio, además de ser un tema poco investigado.

3.4. Población, muestra y muestreo.

3.4.1. Población.

La población de estudio estuvo conformada por 50 puérperas atendidas durante los meses de junio y julio del 2019 en el centro de salud. Según Hernández R.²³

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las realidades de la población poseen una característica común por lo que se estudia y da como resultado los datos de la investigación.

3.4.2. Muestra.

La muestra de estudio estuvo constituida por 50 puérperas atendidas en el centro de salud durante los meses de junio y julio del 2019, considerando la recomendación de Hernández R.²⁴ donde menciona que la muestra para estudios etnográficos será de 30 a 50 puérperas.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Todas las puérperas de parto vaginal que se atienden en el Centro de Salud de Chilca.
- Todas las puérperas que acepten participar voluntariamente en la entrevista.

Criterios de exclusión:

- Todas las puérperas que son atendidas por referencia o que pertenezcan a otros establecimientos de salud de la localidad.
- Todas las puérperas cesareadas.
- Todas las puérperas que no desean participar de la entrevista.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica a utilizar fue la entrevista, que es un conjunto de reglas y procedimientos que permitieron al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de la investigación. El instrumento fue la guía de entrevista, mecanismo que uso el investigador para recolectar y registrar la información.²¹

3.6. Procedimiento de recolección de datos.

Primero. Se envió una solicitud dirigida al Director del centro de salud de Chilca con la finalidad de brindarnos las facilidades.

Segundo. Se realizó las gestiones con la Jefa del servicio de Obstetricia para su autorización en brindarnos acceso a sala de puerperio.

Tercero. Se diseñó, valido y aplico el instrumento de estudio como: la guía de entrevista.

Cuarto: Se realizó la entrevista, a las puérperas cuidando los criterios de inclusión y exclusión.

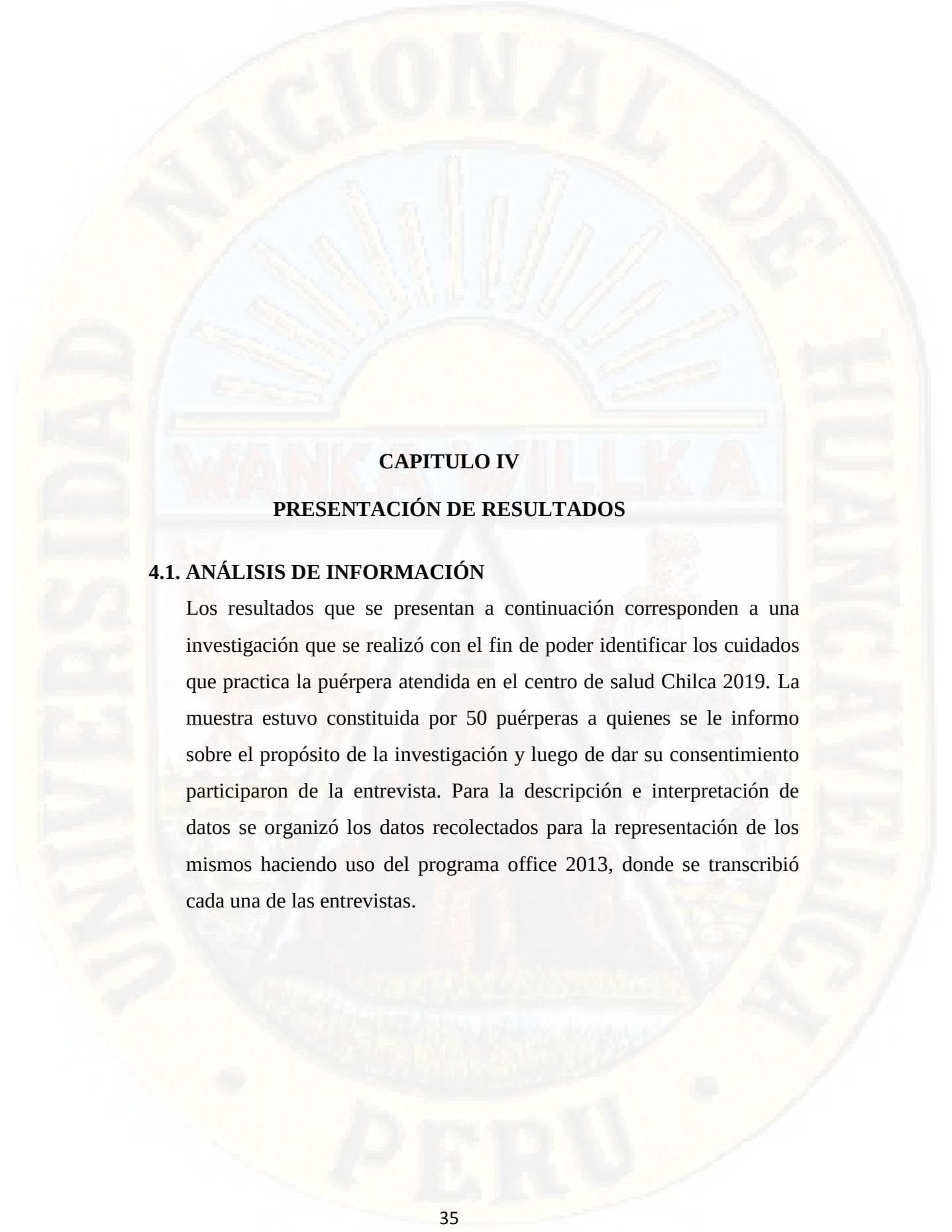
3.7. Técnica y procesamiento de análisis de datos.

Se utilizarán las siguientes técnicas:

Procesamiento y análisis Cualitativo: Saturación de datos, reducción de datos cualitativos, examen de las unidades de datos para identificar en ellas determinados componentes temáticos que permitan clasificarlas en una u otra categoría de contenido, agrupamiento, categorización y codificación.

Estadística descriptiva: Se utilizará tablas de distribución de frecuencias simple.

Software estadístico: Se utilizará el programa SPSS 23.0



CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Los resultados que se presentan a continuación corresponden a una investigación que se realizó con el fin de poder identificar los cuidados que practica la puérpera atendida en el centro de salud Chilca 2019. La muestra estuvo constituida por 50 puérperas a quienes se le informo sobre el propósito de la investigación y luego de dar su consentimiento participaron de la entrevista. Para la descripción e interpretación de datos se organizó los datos recolectados para la representación de los mismos haciendo uso del programa office 2013, donde se transcribió cada una de las entrevistas.

TABLA N° 01. CLASIFICAR POR EDAD Y ETAPA A LA PUÉRPERA ATENDIDA EN EL CENTRO DE SALUD CHILCA 2019

Edad de la puérpera	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Adolescente(<18años)	1	2,0	2,0
Joven (19 a 29años)	34	68,0	70,0
Adulto (>30años)	15	30,0	100,0
Etapa de la puérpera			
Mediato (2 a 10 días)	39	78,0	78,0
Tardío (11 a 45 días)	11	22,0	100,0
Total	50	100,0	

Fuente: Entrevista realizada a las puérperas atendidas en el Centro de Salud Chilca 2019.

En la Tabla N° 01: Del total de las puérperas entrevistadas 100% (50); según la edad, el 68% (34) son jóvenes, el 30%(15) adultas y el 2%(1) adolescente. Según la etapa el 78%(39) son puerperio mediano y el 22%(11) son puerperio tardío.

TABLA N 02: RESPUESTAS A LA PREGUNTA ¿QUE ACTIVIDAD Y/O EJERCICIO PRACTICA Y CUANTO TIEMPO DEDICA? LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD FUERON:

¿Qué actividad y/o ejercicio practica?	
En relación a caminata 45mint.	• La señora María menciona: <i>“camino de 20 a 45mint dentro de casa porque mis familiares me dijeron que aún no debo salir hasta el mes de cumplido”.</i> • La señora Carla menciona: <i>“camino todos los días cuando tengo que llevar a mi hija mayor al jardín y será pues... 45 mint cuando la llevo y la recojo”.</i> • La señora Carmen menciona: <i>“camino cada vez que tengo que ir a mi negocio que será aproximadamente 45mint”</i>
En relación a caminata1hr.	• La señora Teófila menciona: <i>“camino en promedio 1 horas a más porque tengo que hacer mis actividades como ama de casa que son muchas”</i> • La señora Martina menciona: <i>“camino 1 hora porque dicen que es bueno para votar la mala sangre después del parto”</i> • La señora Juana menciona: <i>“ camino 1 hora porque tengo que ir a trabajar sino de donde doy a mi bebe”</i>
En relación a caminata de todo el día.	• La señora Lizbeth menciona: <i>“camino todo el día porque tengo negocio y estoy trajinando esa en mi actividad diaria”</i>

TABLA N 03: RESPUESTAS A LA PREGUNTA ¿QUÉ TIPO DE HIGIENE PRACTICA? LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD FUERON:

	¿Qué tipo de higiene practica?
En relación a la higiene corporal.	• La señora Lucia menciona: <i>“me baño inter diario con hierbas de matico y llantén”</i> • La señora Graciela menciona: <i>“me baño cada 2 días con agua de eucalipto...”</i> • La señora María menciona: <i>“me baño con hierbas desinflamatorias cada 2 días porque me da miedo las recaídas...”</i> • La señora Rosa menciona: <i>“me baño 1 vez a la semana porque no debo tocar mucha agua sino me da mal parto”</i> • La señora Magaly menciona: <i>“me baño 2 veces por semana con hierbas”</i> • La señora Irma menciona: <i>“ me baño cada 10 días hasta cumplir el mes con hierbas y luego inter diario”</i>
En relación a la higiene íntima.	• La señora Lucia menciona: <i>“me lavo diario con agua de manzanilla porque es desinflamante”.</i> • La señora Juana menciona: <i>“me lavo diario con agua de matico porque mis familiares dicen que es bueno”.</i> • La señora Graciela menciona: <i>“me lavo inter diario con agua de manzanilla y matico”.</i> • La señora Marleny menciona: <i>“ me lavo cada 3 días con agua pura”</i>

TABLA N 04: RESPUESTAS A LA PREGUNTA ¿QUÉ ALIMENTOS CONSUME CON MAS FRECUENCIA DESPUES DEL PARTO? LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD FUERON:

¿Qué alimentos consume con más frecuencia después del parto?	
En relación al desayuno.	• La señora Patricia menciona: “tomo caldo de cordero, cuy, ponche de habas y pan con huevo” • La señora Rosa menciona: “pan con queso con soya y caldo de cordero” • La señora Vilma menciona: “tomo caldo de cabeza, quaker y quinua con manzana” • La señora Inés menciona: “leche con quinua con pan y caldo de cabeza” • La señora Teresa menciona: “tomo caldo de gallina con tortilla” • La señora Janet menciona: “caldos con carne seca, quaker con leche”
En relación al almuerzo.	• La señora Patricia menciona: “sopa de verduras, segundo de hígado, una fruta y bastante refresco” • La señora Rosa menciona: “segundo de pollo, sopas y refresco” • La señora Vilma menciona: “como lenteja con huevo, trigo con hígado y mate de muña” • La señora Inés menciona: “caldo de cordero con mote, segundo de seco de pollo y mates” • La señora Teresa menciona: “caldo de cordero, segundos variados y refresco”
En relación a la cena.	• La señora Patricia menciona: “tomo caldos para la leche señorita” • La señora Teresa menciona: “el calentado de los caldos”

TABLA N 05: RESPUESTAS A LA PREGUNTA ¿QUÉ MEDICAMENTOS CONSUME O SE APLICA? LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD FUERON:

¿Qué medicamentos consume o se aplica?	
En relación a tabletas y/o capsulas.	• La señora Patricia menciona: “tomo sulfato ferroso con limonada o naranja” • La señora Carmen menciona: “paracetamol para el dolor de la herida del parto”
En relación a cremas.	• La señora Rosa menciona: “me aplico Notil para mi herida y tomo paracetamol para el dolor” • La señora Bety menciona: “me hecho hipoglos para el corte de mi parte intima” • La señora Teresa menciona: “me hecho clorelan para mi herida porque la doctora me recomendó”

4.2. DISCUSION

En el estudio se encontró para las puérperas según la edad, el 68% jóvenes, el 30% adultas y el 2% adolescente. Según la etapa del puerperio el 78% es mediano y el 22% es tardío; no se encontraron estudios similares.

Para la actividad y/o ejercicio que practica se encontró María: *“camina de 20 a 45min dentro de casa porque mis familiares me dijeron que aún no debo salir hasta el mes de cumplido”*, Carla: *“camino todos los días cuando tengo que llevar a mi hija mayor al jardín y será pues... 45 min cuando la llevo y la recojo”*, Carmen: *“camino cada vez que tengo que ir a mi negocio que será aproximadamente 45min”*; esto coincide con el estudio de **Melendez L¹¹** quien encontró que 59.4% camina después del parto para evitar el dolor de cabeza y difiere con lo descrito en **Anchundia B⁸**; quien encontró que las mujeres en sus días de puerperio evitan actividades y descansan en casa, mientras que los esposos se dedican a las actividades diarias del hogar. Probablemente estas diferencias se deban a la influencia cultural que es transmitido de generación en generación.

Para el tipo de higiene corporal que practica la puérpera se encontró Lucia menciona: *“me baño inter diario con hierbas de matico y llantén”*; Graciela: *“me baño cada 2 días con agua de eucalipto...”* y María: *“me baño con hierbas desinflamatorias cada 2 días porque me da miedo las recaídas...”* esto coincide con lo encontrado por **Meléndez L¹¹** donde halló que el 48.4% usa plantas medicinales para cuidar el cuerpo; y difiere con lo encontrado en el estudio de **Martínez et al⁹** donde halló que el 99% informó ducharse diariamente para estar aseadas y con el estudio de **Crispín et al¹²** donde encontró que el 66,7% no se bañan por 15 días. Probablemente estas diferencias se deban al conocimiento empírico de sus entornos quienes influyen en el cuidado de las puérperas.

Para la higiene íntima que practica la puérpera se encontró Lucía menciona: *“me lavo diario con agua de manzanilla porque es desinflamante”*; Juana menciona: *“me lavo diario con agua de matico porque mis familiares dicen que es bueno”*; estos resultados coinciden con lo encontrado en el estudio de **Mechan et al¹⁰** donde las puérperas refirieron *“Me baño con matico y el agua debe ser tibia, porque eso me ayudara a que no tenga infección; Me estoy bañando con llantén y matico, los hiervo y los dejo enfriar en la tina un poco y me realizo el baño en mi herida y genitales, me ayudaran mucho para cicatrizar la herida”*. Probablemente se deba a que muchas culturas consideran la utilización de la medicina natural contra la infección.

Los alimentos que consume con más frecuencia la puérpera se encontró; Patricia menciona: *“tomo caldo de cordero, cuy, ponche de habas y pan con huevo, sopa de verduras, segundo de hígado, una fruta y bastante refresco”*; Rosa menciona: *“pan con queso con soya y caldo de cordero, segundo de pollo, sopas y refresco”*; Vilma menciona: *“tomo caldo de cabeza, quaker y quinua con manzana, lenteja con huevo, trigo con hígado y mate de muña”*; esto coincide con **Anchundia B⁸**; donde refieren *“prefiero las sopas de Abas y yuca y también de pollo”*, toman muchos líquidos como quaker o mazato; también coincide con lo descrito por **Melendez L¹¹**; en donde el 57.8% se alimenta con caldo de cordero y con **Crispín et al¹²** donde el 68% comen caldo de cordero, cuy. Probablemente esto se debe a que muchas culturas tienen la creencia de que el consumo de caldos aumenta la producción de leche al igual que el quaker.

Para los medicamentos que consume o se aplica se encontró, Rosa menciona: *“me aplico Notil para mi herida y tomo paracetamol para el dolor”*, Bety menciona: *“me hecho hipoglos para el corte de mi parte íntima”* y Patricia menciona: *“tomo sulfato ferroso con limonada o naranja”*; esto coincide con **Martínez et al⁹** quien describe que dentro de los medicamentos de mayor

consumo fueron vitaminas (76.96%), Hierro (61.78%); calcio (56.54%); analgésicos (54.97%). Probablemente esto coincide porque dentro de las políticas de salud pública mundial y nacional está la administración de hierro en la etapa del puerperio para evitar la anemia y reponer la pérdida sanguínea dada en el momento del parto.

CONCLUSIONES

- Primero. Los cuidados que practica la puérpera fueron: caminata, higiene corporal e íntima, los alimentos que consume son caldos y los medicamentos que se aplica son cremas y toma suplemento vitamínico.
- Segundo. Las características de las puérperas atendidas fueron según edad jóvenes y se encuentran en el puerperio mediato.
- Tercero. La actividad y/o ejercicio que practican son caminatas entre 45 y 1 hora con más frecuencia.
- Cuarto. El tipo de higiene que practica la puérpera es corporal e íntima empleando mates como matico, llantén y eucalipto.
- Quinto. Los alimentos que consumen con más frecuencia son los caldos de cordero, cabeza, cuy y quaker.
- Sexto. El medicamento que consume es el sulfato ferroso y paracetamol y se aplican cremas como notil e hipoglos.

RECOMENDACIONES

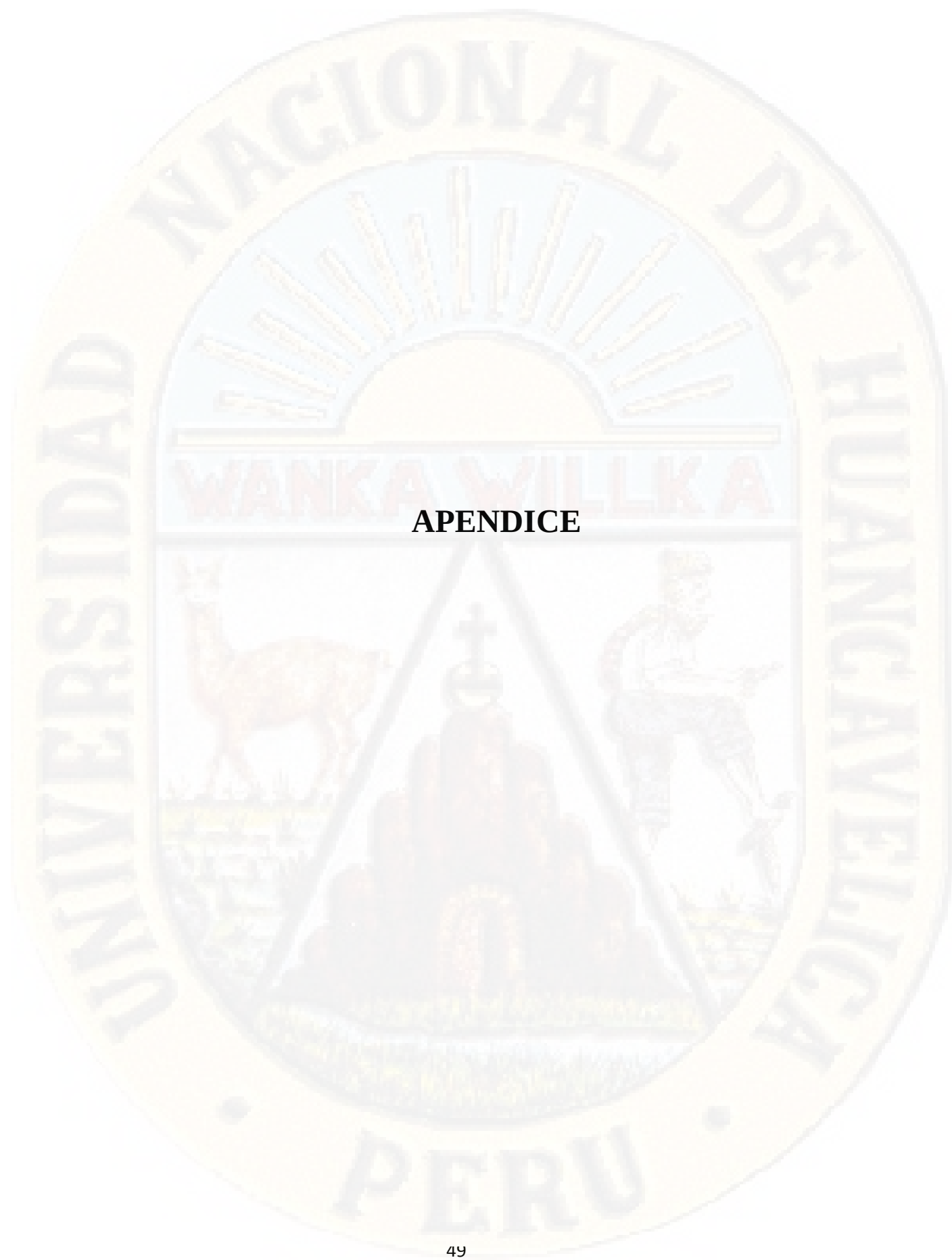
- Al personal de salud, difundir en la consulta de control de puerperio los ejercicios y la actividad física que debe realizar la puérpera enfatizando los beneficios para la madre y el recién nacido.
- Impulsar temas de higiene corporal, bucal, íntima y manos como medidas de prevención de complicaciones en la etapa del puerperio respetando sus creencias de las usuarias.
- Difundir en las puérperas temas de nutrición que beneficien mayor producción de leche materna, cubran los requerimientos nutricionales y prevengan la anemia post parto.
- Difundir en el personal de salud supervisar en las visitas domiciliarias el consumo del sulfato ferroso en las puérperas como medidas de prevención dentro de las políticas públicas de salud materno.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Onofre Villacrés WE. Atención de enfermería en el puerperio inmediato del área de post parto del Hospital Gineo-Obstétrico “Enrique C. Sotomayor” desde diciembre del 2011 al febrero del 2012 [
2. Wendy Elizabeth. Atención de enfermería en el puerperio inmediato del área de post parto del hospital gineco- obstétrico “enrique c. Sotomayor” desde diciembre del 2011 al febrero del 2012 [internet]. Universidad catolica de santiago de guayaquil; 2012 [cited 2018 Jul 12]. Available from:<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/828/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF55.pdf>
3. Valdez, W.; Napanga, E. & otros. Ministerio de Salud Dirección General de Epidemiología: Análisis de Situación de Salud del Perú 2013. [Internet]. [acceso en septiembre 2014]. Disponible en <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/intsan/asis2012.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002 - 2005. ginebra: OMS; 2002. WHO/EDM/TDR/2002.1
5. Del Toro M, Fernández S, González G, Díaz A. Aspectos culturales de la puerpera que influyen en el cuidado del primer hijo. Inicio > Vol. 32, Núm. 1 (2016). Universidad Guajira Colombia. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/934/150>
6. Alarcón A, Nauhelcheo Y. Creencias sobre el embarazo, parto y puerperio de la mujer mapuche. Chungara, Revista de Antropología 2008;40(2) 193 - 202. 2.
7. Pastor M, Herrera L, Vásquez I, Zabala C, Ramírez T. Conocimientos y prácticas sobre autocuidado que influyen en la salud de la mujer durante el embarazo y el puerperio. Rev Fac Cienc Méd 2005;3(2) 13 – 18.
8. Anchundia B. Creencias y Prácticas Ancestrales Chachis aplicadas durante el embarazo, parto y puerperio en la comunidad “San José del Cayapas” de la Provincia de Esmeraldas Ecuador 2016. [Tesis de titulación]

9. Martínez J. Prácticas de cuidado que realizan las puérperas en los municipios de Sincelejo, Corozal, Tolú, Sampués y San Onofre 2014. [Tesis de titulación]
10. Mechan E. Prácticas y creencias culturales de la mujer en la etapa de puerperio mediato. Provincia de Lambayeque, 2015. [Tesis de titulación]
11. Meléndez L. Influencia de las prácticas y creencias culturales en el cuidado del puerperio, en mujeres atendidas en el Hospital Llave I-2, Puno 2017. [Tesis de titulación]
12. Crispín B. Creencias populares de las mujeres sobre el cuidado en el puerperio en el Centro Poblado de Ccarhuacc ubicado a 3936 msnm, Huancavelica 2018. [Tesis de titulación]
13. Schwartz, R, (2003). Obstetricia. Modificaciones de la anatomía y fisiología materna producidas por el embarazo. Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo. Ministerio de Salud 199.
14. Yucra M. Percepciones del autocuidado alimentario de puérperas según la cosmovisión andina, distrito de Potoni 2008. [Tesis de titulación]
15. Ministerio de Salud Programa de Modernización del Sector Salud, Hospital Alemán Nicaragüense, Protocolo de Prevención y Manejo de la Hemorragia Post-Parto – riesgo y puerperio, Managua, Nicaragua, junio 1997.
16. Cassella C, Gómez V, Maidana D. Puerperio Normal. Revista de Posgrado de la Cátedra VIa Medicina N° 100 - Diciembre/2000 Páginas: 2-6
17. Martínez J, Pereira M. Prácticas de cuidado que realizan las puérperas en los municipios de Sincelejo, Corozal, Tolú, Sampués y San Onofre 62 (Sucre, Colombia) 2014. Salud Uninorte. Barranquilla (Col.) 2016; 32 (1): 84-94
18. Sánchez K. Consejos para que la nueva madre pueda descansar durante el puerperio. Unidad de Medicina Materno Fetal de la Clínica Colsánitas. 2009. Disponible en: <http://www.abcdelbebe.com/etapa/embarazo/parto-yposparto/desarrollo/consejos-para-que-la-nueva-madre-pueda-descansar-durante>

19. Cardozo S. Adolescentes en puerperio y sus prácticas de cuidado. Av. Enferm. 2009; 27 (2): 82-91.
20. Cochi M. Pueblo Aymara, Bolivia. Extraído del boletín indígena de la Organización Panamericana de la Salud, mayo de 2004
21. Pérez O. Puerperio Fisiológico. Abril 2011.
<https://es.slideshare.net/omarrrrr/puerperio-10248187>
22. Peralta O. Aspectos clínicos del puerperio. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva. [Internet]. [Citado 2 de noviembre 2017] Disponible desde:
https://www.icmer.org/documentos/lactancia/puerperio_octavio.pdf
23. Ramos A, Rodríguez F, Jordán M. Cuidados en el puerperio normal. Tema 2.
<https://www.logoss.net/file/409/download?token=YJHs7Pcz>
24. Fertilap. ¿Qué cuidados debo tener durante el puerperio?. Disponible en:
http://www.fertilab.net/ginecopedia/embarazo/puerperio/que_cuidados_debo_tener_durante_el_puerperio_1
25. Casado M. Nutrición durante el Postparto. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva. [Internet] Chile [Acceso 5 de noviembre de 2017]. Disponible desde
https://www.icmer.org/documentos/lactancia/nutricion_durante_el_postparto.pdf
26. Ser Humano y Sociedad Sección 05 Nov Ene 17/Estructura social y relaciones sociales, [Internet] [Citado 5 de noviembre 2017]. Disponible desde:
https://es.wikibooks.org/wiki/Ser_Humano_y_Sociedad_Secci%C3%B3n_05_Nov_Ene_17/Estructura_social_y_relaciones_sociales
27. Hernández R, Fernández C, y Bautista P, (2014) metodología de la investigación. México: McGraw-Hill interamericana.
28. Hernández R (Dankhe, 1986). Metodología de la investigación. 5ta edit. México. Editorial sponsor.2010



**APENDICE N° 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE
DATOS**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



ENTREVISTA

TÍTULO: CUIDADOS QUE PRACTICA LA PUÉRPERA ATENDIDA EN EL CENTRO DE SALUD CHILCA 2019

Estimada señora, reciba usted un cordial saludo. La presente entrevista es parte de una investigación realizada por la suscrita que tiene como propósito conocer los cuidados que practica la puérpera, la información que proporcione será totalmente confidencial por favor le pedimos que responda con toda sinceridad las preguntas de la entrevista. Está de acuerdo en participar de esta entrevista; en caso de no ser le agradecemos por su tiempo, en caso de ser le agradecemos de ante mano su colaboración.

N° de entrevista: _____

Nombre de la entrevistada: _____

Fecha ____/____/ 2019

DATOS GENERALES:

¿Qué edad tiene usted? _____

¿Cuántos días de puérpera (del parto) tiene usted? _____

DATOS SOBRE CUIDADOS QUE PRÁCTICA

1.- ¿Qué actividad y/o ejercicio practica y cuánto tiempo dedica?

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

2.- ¿Qué tipo de higiene practica?

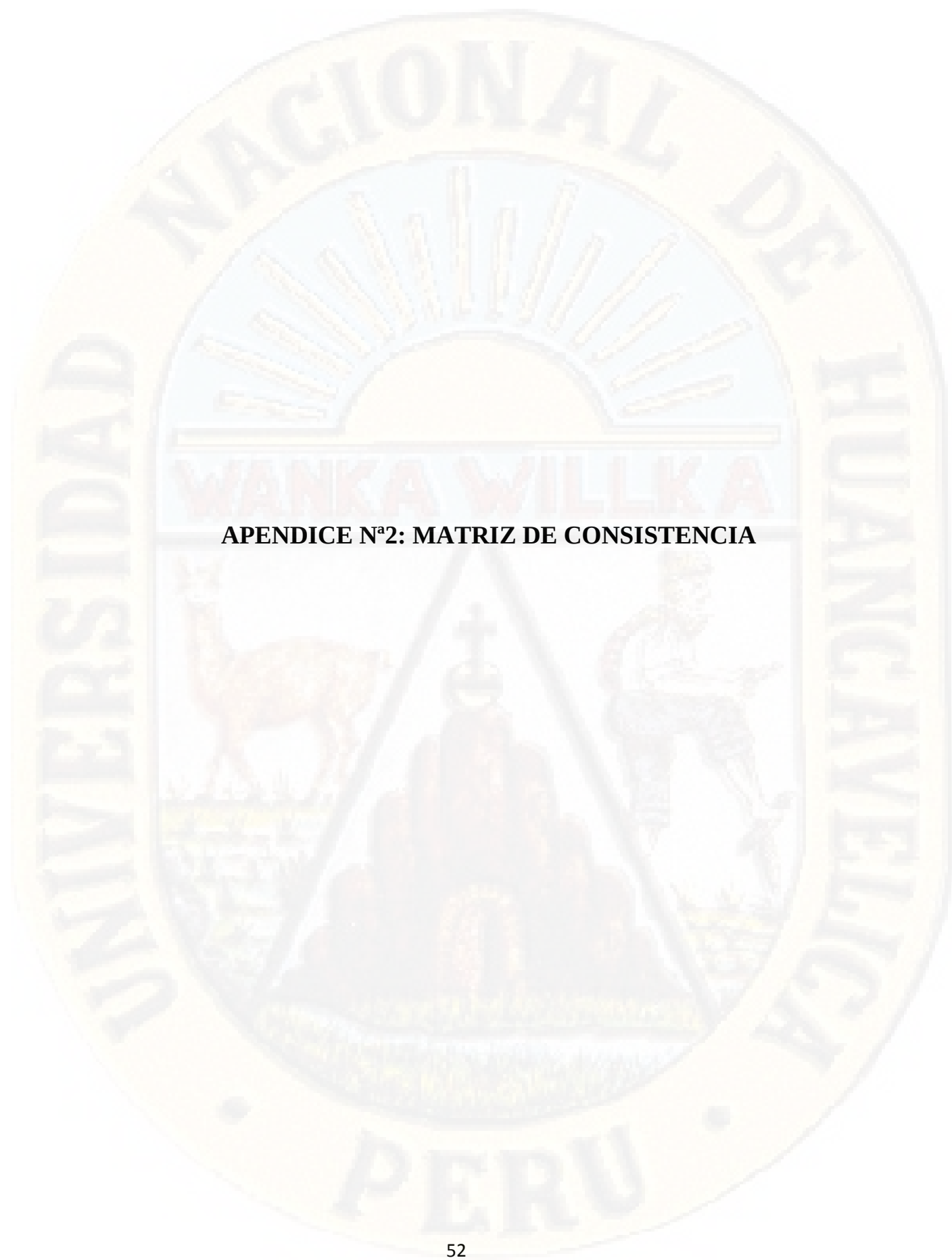
.....
.....
.....

3.- ¿Qué alimentos consume con más frecuencia ahora después del parto?

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

4.- ¿Qué medicamentos consume o se aplica?

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



APENDICE N°2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: CUIDADOS QUE PRACTICA LA PUÉRPERA ATENDIDA EN EL CENTRO DE SALUD CHILCA 2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACION Y MUESTRA
¿Cuáles son los cuidados que practica la puérpera atendida en el centro de salud chilca 2019?	OBJETIVO GENERAL Determinar los cuidados que practica la puérpera atendida en el centro de salud chilca 2019 OBJETIVOS ESPECÍFICOS •Clasificar por edad y etapa a la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019. •Identificar la actividad y/o ejercicio que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019 •Identificar el tipo de higiene que practica la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019 •Identificar los alimentos que consume la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019 •Identificar los medicamentos que se administra la puérpera atendida en el Centro de Salud Chilca 2019	Univariable Cuidados que practica la puérpera	Tipo de Investigación La investigación fue cualitativa, prospectivo, de corte transversal. Nivel de investigación La investigación fue de nivel exploratorio.	Población. La población de estudio fueron 50 puérperas que se atendieron en junio y julio del 2019 en el centro de salud. Muestra. La muestra fue censal porque se trabajó con todas las puérperas atendidas en el centro de salud chilca durante los meses de junio y julio del 2019 para determinar los cuidados que practica siendo en total 50. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. La técnica fue la entrevista El instrumento fue la guía de entrevista

APENDICE N°3: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



