



Las enfermeras cuidan de otros, y ¿ellas cuidan de sí mismas?

Nurses take care of others, and do they take care of themselves?

Os enfermeiros cuidam dos outros e cuidam de si próprios?

Leonor Concepción Vera-Macías ^I

Lenor.veram@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-7760-8902>

Alicia Jeanette Donoso-Triviño ^{II}

Alicia.donosot@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3561-3224>

Germania Elizabeth Yugcha-Andino ^{III}

Germania.yugcha@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9286-0814>

Marcia Isabel Ortega-López ^{IV}

Marcia.ortegal@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7817-0136>

Correspondencia: Lenor.veram@ug.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de diciembre de 2023 * **Aceptado:** 19 de enero de 2024 * **Publicado:** 02 de febrero de 2024

- I. Docente Carrera de Enfermería, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- II. Docente Carrera de Enfermería, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- III. Docente Carrera de Enfermería, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- IV. Docente Carrera de Enfermería, Universidad de Guayaquil, Ecuador.

Resumen

Objetivo: Describir el estado actual del autocuidado de las enfermeras.

Métodos: Se trata de un estudio descriptivo bibliográfico de tipo revisión integrativa el periodo de tiempo para la búsqueda fue desde el año 2018 hasta el 2023. Los motores de búsqueda empleados fueron LILACS BIREME, SCIELO y Enfispo, se utilizaron como descriptores las palabras “autocuidado” “enfermeras”, además de aplicar como filtros, solo artículos originales y que se encuentren disponible en texto completo. Mediante metodología de Whitemore y Knafl (2005).

Resultados: Se seleccionaron 5 artículos que tenían concordancia con los criterios de inclusión, y resaltaron en sus hallazgos que el autocuidado en el trabajo se basa en el cumplimiento de protocolos y normas de bioseguridad para su protección y de sus familias. El autocuidado emocional que lo fortalecieron en pandemia por el Covid 19, auto motivándose, buscando momentos de esparcimiento y tratando de no dejar de lado sus relaciones familiares y afectivas. Como barreras para el autocuidado refirieron que los bajos salarios no permiten tener un mejor acceso a los servicios de salud, así como las horas de trabajo en pie, turnos y sobrecarga laboral que les afectan a su bienestar.

Conclusión: En general, con un entorno de trabajo propicio, políticas gubernamentales, y autoconciencia sobre su propia salud, las enfermeras podrían mejorar el cuidado de si y también cuidar a sus pacientes.

Palabras clave: Autocuidado; Enfermeras; Condiciones de Trabajo.

Abstract

Objective: Describe the current state of nurses' self-care.

Methods: This is a descriptive bibliographic study of an integrative review type, the time period for the search was from 2018 to 2023. The search engines used were LILACS BIREME, SCIELO and Enfispo, the words “self-care” were used as descriptors.” “nurses”, in addition to applying as filters, only original articles that are available in full text. Using the methodology of Whitemore and Knafl (2005).

Results: 5 articles were selected that agreed with the inclusion criteria, and highlighted in their findings that self-care at work is based on compliance with biosafety protocols and standards for their protection and that of their families. The emotional self-care that strengthened him during the

Covid 19 pandemic, motivating himself, looking for moments of recreation and trying not to leave aside his family and emotional relationships. As barriers to self-care, they mentioned that low salaries do not allow them to have better access to health services, as well as hours of standing work, shifts and work overload that affect their well-being.

Conclusion: Overall, with a conducive work environment, government policies, and self-awareness about their own health, nurses could improve their self-care and also care for their patients.

Keywords: Self-care; Nurses; Working conditions.

Resumo

Objetivo: Descrever o estado atual do autocuidado dos enfermeiros.

Métodos: Trata-se de um estudo bibliográfico descritivo do tipo revisão integrativa, o período de busca foi de 2018 a 2023. Os mecanismos de busca utilizados foram LILACS BIREME, SCIELO e Enfispo, foram utilizadas as palavras “autocuidado” como descritores. “enfermeiros”, além de aplicar como filtros, apenas artigos originais que estejam disponíveis em texto completo. Utilizando a metodologia de Whitemore e Knafl (2005).

Resultados: foram selecionados 5 artigos que concordaram com os critérios de inclusão e destacaram em seus achados que o autocuidado no trabalho é baseado no cumprimento de protocolos e normas de biossegurança para sua proteção e de seus familiares. O autocuidado emocional que o fortaleceu durante a pandemia de Covid 19, motivando-se, buscando momentos de recreação e tentando não deixar de lado as relações familiares e afetivas. Como barreiras ao autocuidado mencionaram que os baixos salários não lhes permitem ter melhor acesso aos serviços de saúde, bem como horas de trabalho em pé, turnos e sobrecarga de trabalho que afetam o seu bem-estar.

Conclusão: De modo geral, com um ambiente de trabalho propício, políticas governamentais e autoconsciência sobre sua própria saúde, os enfermeiros poderiam melhorar seu autocuidado e também cuidar de seus pacientes.

Palavras-chave: Autocuidado; Enfermeiros; Condições de trabalho.

Introducción

Desde inicios de la profesión de enfermería, se ha destacado por su principal objetivo que es el cuidado del ser humano en todas sus fases etarias. Sin embargo, este profesional, también se plantea

la pregunta, ¿este profesional cuida a sí mismo?, diversos estudios ya han evidenciado enfermeras con bajas por enfermedad (Klein et al.,2017), malas condiciones laborales, estrés (Azevedo et al.,2017), y descuido en sus vidas personales (Nascimento et al., 2020). Ahí es donde aparece el autocuidado.

Se define el autocuidado como cualquier actividad deliberada que se ejerce para fomentar el bienestar físico, mental y espiritual. Son actividades realizadas en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige para sí mismo o para regular los factores que afectan su propio desarrollo, actividades en beneficio de su vida, salud y bienestar (Silva et al.,2019). El autocuidado reduce el estrés, repone la capacidad de la enfermera para brindar compasión y empatía y ayuda a mejorar la calidad de la atención que brinda a sus pacientes.

Las enfermeras y enfermeros enfrentan barreras para poder auto cuidarse que difieren mucho de lo que una persona “común y corriente” poseen. El trabajo por turnos, horarios ocupados, demandas institucionales como capacitaciones semestrales, escalas de desempeño engorrosas, disponibilidad de recursos en el trabajo, estrés relacionado a las cargas laborales extremas, descuidar horarios de alimentación o de hidratación por las condiciones ya mencionadas, estar de pie por mucho tiempo y edades de jubilación extremas, entre otros factores más condicionan y hacen complejo auto cuidarse (Muhlar & Downing, 2023).

Según la Organización mundial de la salud (2023), mencionan que existe un déficit mundial de 5,9 millones de profesionales de la enfermería, y que esto afecta a la mayoría de países de África, Asia Sudoriental y la Región del Mediterráneo Oriental, así como en algunos países de América Latina, esto también lo reitera el Banco Interamericano de Desarrollo, que mencionaba que el futuro del trabajo en América Latina y el Caribe necesitará 3 millones de médicos y 8 millones de enfermeras para el año 2040. Si existen menos profesionales que lo que se requiere, la carga laboral aumenta y la calidad de prestación de cuidados disminuye.

A pesar de este panorama que enfrentan las enfermeras, éstas intentan mantener los estándares de atención necesarios para poder cumplir con una atención de calidad, así sea que comprometan su propia salud. Un ejemplo de esto, sucedió en la pasada pandemia por el Coronavirus, donde la respuesta de las enfermeras fue excepcional. Trabajar en momento de confinamiento cuando toda la población estuvo encerrada en casa, no había movilización, debían utilizar estrictos equipos de protección personal y protocolos de bioseguridad muy concienzudos por la alta percepción de

peligrosidad de contagio de aquellos momentos. El deber de “cuidar” prevaleció en la pandemia (Muñoz et al.,2022).

Ante este contexto es que se formula el problema de investigación que es ¿Cuál es el estado actual del autocuidado de las enfermeras pos pandemia por el COVID 19? ¿Y qué estrategias podrían tomarse para fomentar el autocuidado de estas profesionales?

Métodos

Se trata de un estudio descriptivo bibliográfico de tipo revisión integrativa cuyo objetivo principal fue describir el cuidado de sí de las enfermeras, por lo cual el periodo de tiempo para la búsqueda fue desde el año 2018 hasta el 2023. Los motores de búsqueda empleados fueron LILACS BIREME, SCIELO y Enfispo, se utilizaron como descriptores las palabras “autocuidado” “enfermeras”, además de aplicar como filtros, solo artículos originales y que se encuentren disponible en texto completo. Mediante metodología de Whittemore y Knafl (2005) se emplearon los 5 pasos que son:

Formulación del problema: fue conocer la problemática de las enfermeras en cuanto al autocuidado que gestionan para sí mismas, en cuanto lo laboral, lo personal, emocional o espiritual, y que esto puede verse influenciado por las condiciones laborales, económicas, políticas o sociales incluso del país en el que vivan. Así como de los estilos de vida que posean.

Definición sobre la búsqueda y recolección de datos: Se procedió a buscar en los Descriptores de las ciencias de la salud los términos más adecuados, y el Autocuidado figura como tal, más que el cuidado de sí que se ha evidenciado en varias literaturas científicas. Se decidió utilizar base de datos en español tales como LILACS BIREME, SCIELO y Cuiden para su mejor comprensión y conocer la situación que afronta la enfermera iberoamericana.

Tabla 1: Resultados de búsqueda

Motor de búsqueda	Registros encontrados	Seleccionados para lectura	Incluidos para análisis
LILACS	30	8	5
SCIELO	6	0	0
ENFISPO	6	1	0

Fuente: Resultados búsquedas en bases de datos

Evaluación de datos: Se procedió a seleccionar los artículos que tenían pertinencia al tema de investigación, sin embargo, cuando se lee de forma íntegra se descartan por tener otros participantes que no son enfermeras, o porque el objetivo de la investigación es distinto a lo que los autores perseguían. En su mayoría los resultados eran de investigaciones relacionadas al autocuidado de pacientes con enfermedades crónicas o situaciones inherentes a la salud mental o estilos de vida de otras poblaciones.

Los criterios de inclusión aplicados fueron:

- Artículos originales que investiguen como principal sujeto de estudio a enfermeras
- Investigaciones realizadas desde el año 2018-2023

Como criterios de exclusión:

- Ensayos, revisiones sistemáticas, cartas del editor.
- Investigaciones realizadas a estudiantes u otros profesionales de la salud

Análisis de los datos: Mediante una matriz de resultados de análisis de los estudios se esquematizo los autores, años, país, objetivo de la investigación, sujetos de estudio, metodología aplicada y principales hallazgos.

Presentación e interpretación de los resultados: Se dió lectura íntegra a los artículos elegidos, para poder ver la congruencia de la metodología con los resultados obtenidos, y luego de ello en el esquema realizado se procedió a ver los puntos que tenían similitudes como aquellos que tenían discrepancias para la triangulación con la literatura científica.

Resultados

Se seleccionaron 5 artículos que cumplían con los criterios de elegibilidad de los 42 que arrojaron las bases de datos científicas, en su mayoría los artículos se enfocaban en investigaciones de autocuidado en pacientes y no en enfermeras. Los estudios fueron realizados en Sudamérica: Ecuador, Paraguay, Brasil, y Chile (ver tabla 2)

Tabla 2: Matriz de resultados revisión integrativa

Autores, Año, País	Objetivo	Sujetos de estudio	Instrumento	Hallazgos del autocuidado
Macías-Camba, S. P., Letamendi-Velasco, D. L., Sánchez-	Describir la percepción del profesional de Enfermería frente a los riesgos	13 profesionales de enfermería Hospital del IEES "Dr. Efrén Jurado" en la ciudad de Guayaquil	Investigación cualitativa (descriptiva-explicativa) de tipo fenomenológico, estudiando las	Se observó que los profesionales emplean estrategia de afrontamiento frente a los riesgos laborales, asimismo

<p>Hernández, C., Rebolledo-Malpica, D., García-Martínez, M., & Muñiz-Granoble, G. (2023) Ecuador</p>	<p>laborales durante la pandemia COVID-19, desde un enfoque fenomenológico.</p>	<p>1.037 profesionales de Enfermería del Hospital de Clínicas. San Lorenzo Paraguay</p>	<p>percepción de enfermería sobre sus riesgos laborales</p>	<p>fomentan una conducta de autocuidado, siguen protocolos de bioseguridad, fortalecen la comunicación efectiva en el equipo de trabajo, brindan apoyo emocional al paciente, proyectan una actitud positiva y empática y mantienen su fortaleza en Dios; los profesionales constantemente experimentan miedo al contagio, tristeza, frustración e impotencia en su jornada laboral.</p>
<p>Maidana-de Zarza, A., Mareco, F., Caballero, L., Barrios, E., & Bareiro, J. (2020) Paraguay</p>	<p>El objetivo fue analizar si el profesional de enfermería aplicaba el autocuidado en el uso del calzado en horario laboral</p>	<p>1.037 profesionales de Enfermería del Hospital de Clínicas. San Lorenzo Paraguay</p>	<p>Estudio observacional, analítico, de corte transversal con enfoque cuantitativo. La población estuvo constituida por 1.037 profesionales de Enfermería del Hospital de Clínicas, Se aplicó estadística descriptiva y chi2 para determinar asociaciones.</p>	<p>El 11,7% refirió conocer el calzado anatómico, sin embargo, 50,2% lo utilizaba. Más del 60% no tenía en cuenta las características del calzado anatómico al momento de adquirirlo, entre otros aspectos relacionados al utilizarlo en horario laboral. En el grupo etario de 31 a 35 años se concentró la mayor cantidad de trastornos músculo-esqueléticos (40%).</p>
<p>Nascimento, V. F. do, Hattori, T. Y., & Trettel, A. C. P. T. (2020) Brasil</p>	<p>Identificar las necesidades personales de las Enfermeras durante la pandemia da COVID-19 en Mato Grosso.</p>	<p>Enf 22 Enfermeras del Estado de Matogrosso</p>	<p>Estudio exploratorio y cualitativo, realizado en abril de 2020, con Enfermeras del estado de Mato Grosso. Se utilizó la Teoría de las Necesidades Humanas de Maslow.</p>	<p>Los participantes presentaron necesidades intermedias (seguridad y sociales) en relación con las categorías de la teoría de Maslow. Con respecto a los discursos, se obtuvieron cuatro ideas centrales autocuidado, necesidad de afecto, comprensión de la distancia y pérdidas en la relación matrimonial.</p>
<p>Silva, M. A., Teixeira, E. R., Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., Rocha, R. C. N. P., & Rondon, S. O. V. (2019) Brasil</p>	<p>Analizar la salud como derecho en la perspectiva del cuidado de sí, en la concepción de los profesionales de enfermería.</p>	<p>10 Enfermeros</p>	<p>Estudio cualitativo realizado en un Hospital Federal de la ciudad de Río de Janeiro, con la participación de 10 enfermeros mediante entrevistas grabadas, transcritas y analizadas a la luz del Análisis Textual Discursivo.</p>	<p>Se plantearon dos categorías La salud como derecho del profesional y su "no derecho" a la salud; y El cuidado de sí para el profesional de la salud trabajo y suplicio. Salarios bajos no permiten autocuidarse. Enfermedades en los enfermeros están vinculados al estrés y vida sedentaria.</p>

<p>Espinoza Benavente, M. C., & Espinoza Venegas, M. (2018). Chile</p>	<p>Describir la percepción de riesgo laboral y autocuidado en los Enfermeros de primaria de salud de una comuna del Bio-Bío.</p>	<p>28 Enfermeros</p>	<p>Estudio descriptivo, correlacional. Se realizó un muestreo intencional, obteniendo una muestra final de 28 enfermeros/as. El instrumento midió la percepción de riesgo laboral, el autocuidado, características sociodemográficas y laborales. Fue auto administrado, previo consentimiento informado.</p>	<p>Poco menos de la mitad de los profesionales perciben un nivel medio de riesgo laboral, las restantes describen riesgo alto y medio en igual proporción, reconociendo al menos un riesgo en el trabajo. Se describieron riesgos adicionales como violencia, delincuencia y drogadicción. No hay relación significativa entre percepción de riesgo laboral y autocuidado. Al contrario, la percepción de riesgo se asoció a la conducta preventiva. Se reporta alta agencia de autocuidado, sin embargo, es bajo en conductas referente al ejercicio físico, cuidado y tiempo para sí misma.</p>
---	--	----------------------	---	---

Discusión

La literatura científica referente a este tema en los últimos 5 años ha sido escasa. Mayormente se enfoca el autocuidado de pacientes que adolecen enfermedades, o tratamientos médicos prolongados y la intervención de enfermería fomentando el autocuidado. En lo que se pudo analizar en este estudio, de acuerdo a los años que se eligieron, al ser años en que el mundo padeció la pandemia por el Covid 19, se aprecia la ansiedad por el autocuidado relacionado a la bioseguridad en el trabajo.

A decir de ello, Macías et al (2023) manifestaban que la conducta de autocuidado en el trabajo era muy rígida por el miedo al contagio, seguían de forma rigurosa los protocolos de bioseguridad, y el trabajo en equipo, así como comunicación entre compañeros mejoró para precisamente disminuir el miedo y la ansiedad que producía esta crisis sanitaria. Resalta como estrategias de autocuidado emocional, la automotivación, rutinas de esparcimiento familiar y apoyo psicológico. Practicar el autocuidado promoverá un entorno curativo que podría mitigar los riesgos de agotamiento, fatiga por compasión y depresión y promoverá la resiliencia y una mayor satisfacción del paciente (Sanzone et al.,2019).

Nascimento et al (2020) obtuvo evidencia de que las necesidades afectivas de los enfermeros también se vieron trastocadas en los enfermeros de Brasil, donde mencionaban que el

distanciamiento que hubo por las medidas de confinamiento, y más aún el miedo de contagiar a sus familias o pareja, creaban tristeza y desánimo. Así como también rupturas matrimoniales asociadas al cansancio y poco tiempo que se dedicaba en pareja. Más aun con el temor de poder contagiar por la cercanía física o intimidad. Uno de los entrevistados incluso decía que “cuidaba a otros y se descuidaba así mismo”.

Complementando estas ideas, Silva et al (2019) refería otro aspecto que a decir de los enfermeros influía en su capacidad de gestión de autocuidado, y era justamente el salario. Creían que la salud es un derecho de todo ciudadano, pero que en caso de ellos que poseen lesiones musculoesqueléticas crónicas asociadas al trabajo, nunca han podido acceder a una atención especializada. Creen firmemente que sin un salario adecuado no hay autocuidado. Por otro lado, también asumen que la vida profesional que llevan, con sus cargas de trabajo y turnos rotativos, los ha llevado a una vida sedentaria y llena de estrés que ha traído más enfermedades a sus vidas.

Por otra parte, el tipo de trabajo que el enfermero desempeña si afecta a su autocuidado. Espinoza y Espinoza (2018) referían que las enfermeras pasaban demasiado tiempo en una misma postura, debían cargar cajas pesadas, y que las condiciones estructurales de sus lugares de trabajo no permitían sentirse seguras por presencia de huecos, pisos desnivelados y que podían causarle accidentes. Ya como amenazas externas al cuidado de si de las enfermeras también se encontraba la delincuencia, que rondaba a los alrededores, sitios de drogadicción y tráfico de armas.

Entre las actividades de autocuidado que existen se encuentran la de la conciencia de la propia salud. Esto se refiere al hecho de poder estar atentos ante cualquier anomalía o síntoma que pueda evidenciar que algo no está funcionando bien en el organismo. Aunque parezca contraproducente y se aplique la frase “en casa de herrero cuchillo de palo” las enfermeras aun siendo profesionales de la salud con conocimientos vastos sobre esto, en ocasiones no están atentas a sus síntomas o cambios en su organismo tal como lo menciona Linton y Koonmen (2020) que reporto en su estudio que el 32% de las enfermeras encuestadas estaban alerta a los cambios en su salud.

Las horas de sueño no han sido tocadas en los estudios aquí analizados, pero si se conoce con suficiente evidencia que las horas de sueño tanto en cantidad como en calidad afectan directamente la salud de las enfermeras. A decir de ello Silva et al (2022) encontraron que la mayoría (64,3%) de los enfermeros tenían un descanso de mala calidad, y esto afecta a la salud mental y desenvolvimiento del ser humano durante el día de trabajo (Scott et al.,2021).

Es posible que las enfermeras no participen en actividades que puedan promover su salud, tales como realizar ejercicio, llevar una dieta saludable y practicar actividades recreativas y así reducir el estrés. En 13 hospitales de los EEUU, examinaron los niveles de actividad de física de las enfermeras y las dietas que consumían, y la mayoría de las profesionales informaron que su alimentación era de mala calidad (53% al 61%) y que no poseían niveles adecuados de actividad física (60%-74%) (Priano et al.,2018). A medida que pasen los años estos factores pueden desencadenar enfermedades crónicas que a su vez generaran ausentismo laboral e incluso jubilaciones tempranas (Torquati.,2017). Así mismo, no tan solo las enfermedades no transmisibles sino también las lesiones musculo esqueléticas.

Las enfermeras que no hacen ejercicio tienen más probabilidades de experimentar dolor lumbar y poseer lesiones musculo esqueléticas, y así mismo tienen más probabilidades de brindar una atención comprometida al paciente, incluidos errores médicos, menor agilidad y mayores tasas de caídas de los pacientes (Letvak et al.,2012).

Conclusión

El conocimiento de las necesidades de autocuidado de los enfermeros posteriores a la pandemia por el Covid 19, permite generar estrategias que puedan fortalecer el autocuidado de estos profesionales, más que nada a nivel gerencial de las instituciones de salud. Situaciones como la bioseguridad en la que se debe de proveer suficientes elementos de protección personal, disposición correcta de los desechos, trajes adecuados y áreas destinadas para pacientes infecciosos, con áreas además limpias y seguras, sin duda alguna crean en el profesional de enfermería bienestar en su seguridad y protección, que tanto se vio afectado en las revisiones científicas aquí analizadas.

Existen barreras situacionales/laborales e interpersonales para el autocuidado en las enfermeras. Este estudio identificó una cultura alimentaria poco saludable y normas que valoran el auto sacrificio sobre el autocuidado que existen dentro de la enfermería. Además, el estudio subrayó la influencia de las actividades no laborales y las demandas externas sobre la capacidad de las enfermeras para participar en el autocuidado que promueve la salud.

En general, con un entorno de trabajo propicio y políticas gubernamentales, las enfermeras pueden tener un mayor respaldo para cuidar de sí mismas mientras cuidan a sus pacientes. Al hacerlo, las enfermeras pueden cosechar los efectos positivos de las prácticas de autocuidado y, a su vez, demostrar y promover eficazmente estas prácticas entre sus pacientes. Pero esto también necesita

un trabajo de autoconciencia donde puedan reflexionar de que se debe de dar mayor importancia a su salud (horas de sueño, ergonomía, alimentación y actividad física) y al cuidado de sí (en lo recreativo, familiar, social etc.), y esto en consecuencia les permitirá vivir de una manera más sana y poder tener la suficiente fuerza para continuar trabajando en servicio de los demás, con sus talentos que son tan necesarios para la salud de la población.

Referencias

1. Azevedo, B. D. S., Nery, A. A., & Cardoso, J. P. (2017). Occupational stress and dissatisfaction with quality of work life in nursing. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 26, e3940015. <https://doi.org/10.1590/0104-07072017003940015>
2. Espinoza Benavente, M. C., & Espinoza Venegas, M. (2018). Percepción de riesgo laboral y autocuidado en enfermeros atención primaria de una comuna del Biobío. *Horiz. enferm*, 6-17. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222400/6-17.pdf>
3. Klein, M., Wobbe-Ribinski, S., Buchholz, A., Nienhaus, A., & Schablon, A. (2018). Nurse-work instability and incidence of sick leave – results of a prospective study of nurses aged over 40. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 13(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12995-018-0212-y>
4. Letvak, S. A., Ruhm, C. J., & Gupta, S. N. (2012). Original Research: Nurses' Presenteeism and Its Effects on Self-Reported Quality of Care and Costs. *AJN The American Journal of Nursing*, 112(2), 30. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000411176.15696.f9>
5. Linton, M., & Koonmen, J. (2020). Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nursing Ethics*, 27(8), 1694-1702. <https://doi.org/10.1177/0969733020940371>
6. Macias-Camba, S. P., Letamendi-Velasco, D. L., Sanchez-Hernandez, C., Rebolledo-Malpica, D., García-Martínez, M., & Muñiz-Granoble, G. (2023). Percepción sobre riesgos laborales en Enfermería durante la pandemia COVID-19. *Gac. méd. espirit*, [20]-[20].
7. Maidana-de Zarza, A., Mareco, F., Caballero, L., Barrios, E., & Bareiro, J. (2020). Autocuidado en profesional de enfermería con relación al uso del calzado. *Hospital de Clínicas, San Lorenzo- Paraguay 2017. Mem. Inst. Invest. Cienc. Salud (Impr.)*. <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v18n3/1812-9528-iics-18-03-24.pdf>

8. Muhlare, M. L., & Downing, C. (2023). Self-care behaviours and practices of professional nurses working in primary health care clinics. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, 15(1), 4188. <https://doi.org/10.4102/phcfm.v15i1.4188>
9. Muñoz-Rubilar, C. A., Carrillos, C. P., Mundal, I. P., Cuevas, C. D. las, & Lara-Cabrera, M. L. (2022). The duty to care and nurses' well-being during a pandemic. *Nursing Ethics*, 29(3), 527-539. <https://doi.org/10.1177/09697330211041746>
10. Nascimento, V. F. do, Hattori, T. Y., & Trettel, A. C. P. T. (2020). Necessidades pessoais de enfermeiros durante a pandemia da COVID-19 em Mato Grosso. *Enferm. foco (Brasília)*. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/download/3595/817ç>
11. Organización mundial de la salud (2023). La situación de la enfermería en la Región de las Américas. Informe final del Foro Regional para el Avance de la Enfermería en América Latina (8 y 9 de septiembre del 2022). <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57220>
12. Priano, S. M., Hong, O. S., & Chen, J.-L. (2018). Lifestyles and Health-Related Outcomes of U.S. Hospital Nurses: A Systematic Review. *Nursing Outlook*, 66(1), 66-76. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2017.08.013>
13. Silva, M. A., Teixeira, E. R., Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., Rocha, R. C. N. P., & Rondon, S. O. V. (2019). Health as a right and the care of the self: Conception of nursing professionals. *Rev. Bras. Enferm*, 159-165. <https://www.scielo.br/j/reben/a/xyhgVnRzK7NfbCp3Szjtfk/?lang=en>
14. Silva, I. de J., Oliveira, M. de F. V. de, Silva, S. É. D. da, Polaro, S. H. I., Radünz, V., Santos, E. K. A. dos, & Santana, M. E. de. (2009). Cuidado, autocuidado e cuidado de si: Uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43, 697-703. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000300028>
15. Silva, A. F., Dalri, R. de C. de M. B., Eckeli, A. L., Uva, A. N. P. de S., Mendes, A. M. de O. C., & Robazzi, M. L. do C. C. (2022). Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3577. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538>
16. Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>

17. Sanzone, L., Dundaru-Bandi, D., Jayanetti, S., Oluwadayi, M., Pagnotta, A., Antonacci, R., Gauthier, M., Doucette, E., & Liu, Y. (2019, junio 1). Advocating for nursing self-care to inspire quality of care practice in critical care settings. | Canadian Journal of Critical Care Nursing | EBSCOhost. <https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:137317472?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:137317472>
18. Torquati, L., Pavey, T., Kolbe-Alexander, T., & Leveritt, M. (2017). Promoting Diet and Physical Activity in Nurses: A Systematic Review. American Journal of Health Promotion, 31(1), 19-27. <https://doi.org/10.4278/ajhp.141107-LIT-562>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).