

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA CON**  
**ESPECIALIDAD EN LABORATORIO CLÍNICO**



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**DE JAÉN**

**PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL**  
**CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 EN EL**  
**CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO**  
**TECNÓLOGO MÉDICO EN LABORATORIO CLINICO Y ANATOMÍA**  
**PATOLÓGICA**

**Autor(es) : Bach. Diaz Ygnacio Loida Eunice**  
**Bach. Tesén Quiroz Joscelyn Mirella**

**Asesor(es) : Dr. Luis Omar Carbajal García**

**JAÉN – PERÚ, 2021**



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Ley de Creación N° 29304

Universidad Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 002-2018-SUNEDU/CD

## ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Jaén, el día 07 de mayo del año 2021, siendo las 11:00 horas, se reunieron los integrantes del Jurado:

Presidente: **Mg. Juan Enrique ARELLANO UBILLUS.**

Secretario: **Mg. José Celso PAREDES CARRANZA.**

Vocal: **Mg. Joseph CAMPOS RUIZ.**

para evaluar la Sustentación de:

- ( ) Trabajo de Investigación  
( X ) Tesis  
( ) Trabajo de Suficiencia Profesional

Titulado: **"PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020"**, presentado por las Bachilleres: **Loida Eunice Díaz Ygnacio y Joscelin Mirella Tesén Quiroz**, de la Carrera Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad Nacional de Jaén.

Después de la sustentación y defensa, el Jurado acuerda:

- ( X ) Aprobar ( ) Desaprobar ( X ) Unanimidad ( ) Mayoría

Con la siguiente mención:

- |                |            |        |
|----------------|------------|--------|
| a) Excelente   | 18, 19, 20 | ( )    |
| b) Muy bueno   | 16, 17     | ( 16 ) |
| c) Bueno       | 14, 15     | ( )    |
| d) Regular     | 13         | ( )    |
| e) Desaprobado | 12 ó menos | ( )    |

Siendo las 12:30 horas del mismo día, el Jurado concluye el acto de sustentación confirmando su participación con la suscripción de la presente.

Mg. Juan Enrique ARELLANO UBILLUS  
Presidente Jurado Evaluador

Mg. José Celso PAREDES CARRANZA  
Secretario Jurado Evaluador

Mg. Joseph CAMPOS RUIZ  
Vocal Jurado Evaluador

# ÍNDICE

ÍNDICE .....	iii
ÍNDICE DE TABLAS .....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. OBJETIVOS .....	11
2.1. Objetivo general .....	11
2.2. Objetivos específicos.....	11
III. MATERIALES Y MÉTODOS .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Población y muestra: .....	13
3.2.1. Población .....	13
3.2.2. Muestra .....	13
3.3. Variables de estudio .....	14
3.4. Método, técnicas, procedimientos e instrumentos de recolección de datos .....	14
3.4.1. Método de recolección de datos: .....	14
3.4.2. Técnicas de recolección de datos:.....	15
3.4.3. Instrumentos de recolección de datos: .....	15
3.4.4. Procedimientos de recolección de datos: .....	16
3.4.5. Análisis de datos:.....	16
IV. RESULTADOS .....	17
V. DISCUSIONES.....	27
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	30
6.1. Conclusiones .....	30
6.2. Recomendaciones.....	31
VII. PROPUESTA.....	32
VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
AGRADECIMIENTO.....	38
DEDICATORIA .....	40
ANEXOS.....	42

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de población del Centro Poblado Palo Blanco - Pomahuaca .....	13
Tabla 2: Distribución de la muestra del Centro Poblado Palo Blanco - Pomahuaca .....	13
Tabla 3: Estadísticos de fiabilidad del todo el instrumento.....	15
Tabla 4A: Datos de frecuencia de la dimensión medidas de protección .....	17
Tabla 4B: Datos de frecuencia de la dimensión medidas de protección .....	17
Tabla 5: Datos de frecuencia de la dimensión crecimiento y autoactualización .....	18
Tabla 6: Datos de frecuencia de la dimensión integración.....	19
Tabla 7: Datos de frecuencia de la dimensión percepción de la realidad.....	19
Tabla 8: Datos de frecuencia de la dimensión dominio del entorno .....	20
Tabla 9: Resumen por dimensión de las variables medidas preventivas para el control de la propagación de COVID-19 .....	21
Tabla 10: Análisis DAFO de las respuestas de los cuidados del Centro Poblado Palo Blanco	22
Tabla 11: Determinación de estrategias en medidas preventivas, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco .....	24

## RESUMEN

La presente tesis tuvo como finalidad: proponer medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 en el Centro Poblado Palo Blanco – Pomahuaca. La metodología de investigación fue de tipo descriptiva propositiva, de diseño no experimental; la población y muestra fue de 352 habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca.

Se utilizó como técnica la encuesta, el instrumento fue el cuestionario que fue validado mediante juicio de expertos; siendo los resultados: factores causantes del contagio y propagación del COVID-19, 47,16% crecimiento y autoactualización, 46,48% medidas de protección, 41,48% percepción de la realidad, 38,97% integración; como estrategias: vigilancia epidemiológica, medidas diagnósticas, medidas de higiene, medidas de información, medidas de aislamiento social, uso racional de recursos, integración social, adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal, medidas farmacológicas e indicadores de atención.

Se concluye que la propuesta sobre medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 requiere de una inversión de S/. 6,477.00 soles para su implementación. Recomendando, implementar la propuesta planteada en la investigación, teniendo en consideración que esta permitirá controlar la propagación del COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

**Palabras clave:** Medidas preventivas, control de contagio, propagación, COVID-19.

## **ABSTRACT**

The purpose of this thesis was: to propose preventive measures to control the contagion and spread of COVID-19 in the Palo Blanco - Pomahuaca Town Center. The research methodology was of a descriptive propositional type, of non-experimental design; The one population and sample was 352 inhabitants of the Palo Blanco Population Center of the District of Pomahuaca.

The survey was used as a technique, the instrument was the questionnaire that was validated by expert judgment; The results being: factors causing the contagion and spread of COVID-19, 47.16% growth and self-updating, 46.48% protection measures, 41.48% perception of reality, 38.97% integration; as strategies: epidemiological surveillance, diagnostic measures, hygiene measures, information measures, social isolation measures, rational use of resources, social integration, adequate distancing and personal protection measures, pharmacological measures and care indicators.

It is concluded that the proposal on preventive measures to control the contagion and spread of COVID-19 requires an investment of S/. 6,477.00 soles for its implementation. Recommending, implement the proposal raised in the investigation, taking into consideration that it will allow to control the spread of COVID-19 in the Palo Blanco - Pomahuaca populated center.

**Keywords:** Preventive measures, contagion control, spread, COVID-19.

## I. INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 es uno de los desafíos más serios que ha enfrentado la humanidad en tiempos recientes. Todavía se desconoce lo que podrá ser su costo total en vidas humanas. De manera simultánea a la pérdida de vidas y a la profunda crisis de salud, el mundo está siendo testigo de un colapso económico que impactara de manera severa el bienestar de grandes segmentos de la población durante los próximos años (1).

“Los primeros casos reportados de COVID-19 se identificaron en Wuhan provincia de Hubei, China en el mes de diciembre del 2019, a causa de un brote de enfermedad respiratoria” (2).

A partir del 31 de enero de 2020, esta epidemia se había extendido a 19 países con 11,791 casos confirmados, incluidas 213 muertes, siendo Tailandia el primer país después de China que registra un caso positivo de coronavirus. Una semana más tarde se empieza a registrar en Estados Unidos (EEUU), Europa y Oriente medio. Siendo EEUU, Reino Unido, Brasil e Italia los países con mayor número de muertos (3).

La aparición del SARS-CoV-2 ha sido vinculada al mercado de Huanan y se presume que el virus emergió por contacto con animales, para luego desarrollarse un contacto humano-humano que, al mes de abril del 2020 se registran alrededor de 3,000,000 millones de casos confirmados y más de 200,000 muertes en todo el mundo (4).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en muchos países en los que la transmisión comunitaria ha generado brotes con crecimiento casi exponencial, se han introducido medidas generalizadas de distanciamiento físico a nivel de la población y restricciones de movimiento para frenar la propagación y poner en marcha otras medidas de control. Las medidas de distanciamiento físico y las restricciones de movimiento, que a menudo se denominan «confinamientos» y «aislamientos», pueden frenar la transmisión de la COVID-19 al limitar el contacto entre personas. Sin embargo, estas medidas pueden tener un profundo impacto negativo en las personas, comunidades y sociedades al detener casi por completo la vida social y económica (5).

El 5 de marzo de 2020 se confirmó el primer caso importado de COVID 19 en el Perú correspondiente a un paciente de 25 años con infección respiratoria aguda leve con

antecedentes de viaje a diferentes países de Europa dentro de los últimos 14 días previos al inicio de los síntomas (6).

Esta nueva enfermedad (COVID-19), ha desnudado de manera cruda y real, la terrible situación sanitaria del Perú: hospitales viejos, falta de materiales, laboratorios especializados, camas, ventiladores, especialistas, y una población geriátrica abandonada, médicos mal remunerados, sin seguro médico, y como nunca, falta de equipos de bioseguridad para combatir a este nuevo flagelo (7).

La situación del COVID-19, “en el Perú, al 15 de agosto del 2020, tenemos 525 803 casos confirmados de coronavirus, 26 075 fallecidos, 13 947 hospitalizados, 4 805 nuevos casos confirmados en las últimas 24 horas” (8).

La crisis del Covid-19 ha puesto a prueba muchos procesos propios de las estructuras sociales. La comunicación y las relaciones públicas son ejemplos de estos procesos que se enfrentan a una situación inédita, difícilmente prevista y de la que habrá que sacar unas lecciones de cara al futuro (9).

El departamento de Cajamarca no ha sido la excepción del incremento de los infectados, al 15 de agosto del 2020, tenemos 22 682 casos confirmados de coronavirus, 578 pacientes fallecidos, y 231 hospitalizados (8).

Li et al. (2) China, en el año 2020, en su investigación realizada en China sobre “Dinámica de transmisión temprana en Wuhan, China, de la neumonía infectada por el nuevo coronavirus”; donde aplicaron la investigación de recopilación de datos en formularios estandarizados mediante entrevistas a personas infectadas, familiares, contactos cercanos y trabajadores de la salud, Los análisis del período de incubación, el intervalo de serie, la tasa de crecimiento y  $R_0$  se realizaron con el uso del software MATLAB (MathWorks). Otros análisis se realizaron con el uso de software SAS (SAS Institute) y software R (R Foundation for Statistical Computing). Resaltando en sus resultados que: entre los primeros 425 pacientes con NCIP confirmado, la mediana de edad fue de 59 años y el 56% eran hombres. La mayoría de los casos (55%) con inicio antes del 1 de enero de 2020, estaban vinculados al mercado mayorista de mariscos de Huanan, en comparación con el 8,6% de los casos posteriores. El período medio de incubación fue de 5,2 días (intervalo de confianza [IC] del 95%, 4,1 a 7,0), con el percentil 95 de la distribución a los 12,5 días. En sus primeras etapas, la epidemia se duplicó cada 7,4 días. Con un intervalo de serie medio de 7,5 días (IC

del 95%, 5,3 a 19), el número reproductivo básico se estimó en 2,2 (IC del 95%, 1,4 a 3,9); concluyendo que hay evidencia de que la transmisión de persona a persona se ha producido entre contactos cercanos desde mediados de diciembre de 2019. Se requerirán esfuerzos considerables para reducir la transmisión para controlar los brotes si se aplican dinámicas similares en otros lugares. Se deben implementar medidas para prevenir o reducir la transmisión en poblaciones en riesgo.

Ribot, Chang y Gonzáles (10) en su investigación realizada en La Habana - Cuba, en el año 2020 sobre “Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población”, realizada con el objetivo de: “Analizar la repercusión que sobre la salud mental pudiera provocar la COVID-19 y las medidas para su prevención y control, así como las estrategias para favorecerla”; teniendo como material y métodos de estudios: una revisión bibliográfica en el período comprendido entre marzo y abril de 2020, donde se consultaron fuentes de información disponibles en la Biblioteca Virtual de Salud de la red telemática infomed, entre ellas, las bases de datos SciELO, Pubmed/Medline, Cumed, Lilacs. Se recuperaron 7 citas bibliográficas en materiales cubanos y se seleccionaron para nuestro estudio un total de 21 referencias. En los resultados obtenidos se describen elementos que integran la salud mental como constructo multidisciplinario y los principales efectos que sobre la misma producen las epidemias. Se presentan estrategias para potenciar conductas que tributen a la salud mental en el contexto actual. Concluyendo: Que a la par de las medidas sanitarias, urge potenciar la resiliencia, el crecimiento personal, las relaciones intrafamiliares y la atención especial a los grupos vulnerables para así minimizar el impacto psicosocial de la epidemia en la población.

Muñoz, Restrepo y Cardona (11), en su estudio realizado en Colombia en el año 2016 sobre: “Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática”; con el Objetivo de: “Caracterizar los modelos teóricos que han fundamentado las investigaciones empíricas sobre salud mental positiva desde el momento en que aparece el concepto en el campo de la salud hasta la actualidad”; como métodos de investigación se realizó un proceso sistemático de búsqueda de literatura, publicada en las bases de datos PubMed, Ebsco (Academic Search Complete, ERIC, Fuente Académica, MasterFILE premier, MedicLatina, Medline y Psychology and Behavioral Sciences Collection), Science Direct, Psycodoc, Springer Link, Taylor and Francys, Wiley Online Library, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Redalyc, Scielo, Ovid, Embase y Proquest (Psychology Journals, Nursing and

Allied Health Source, Health and Medical Complete y Social Science Journals). Se utilizó como criterio de búsqueda el descriptor “salud mental positiva”. Obteniéndose como resultados: De los 51 estudios consultados, 84% presentan un enfoque cuantitativo y también 84% están publicados en inglés y fueron realizados entre los años 2000 y 2014. Se identificaron cinco categorías en la utilización del concepto salud mental positiva: la ausencia de enfermedad como indicador de salud mental positiva, el modelo de Jahoda, el desarrollo de la escala de Lluch, la utilización del concepto de bienestar como sinónimo de salud mental positiva y un reciente interés por diseñar escalas de medición. Concluyendo que: La salud mental positiva no debe ser entendida como la antinomia del trastorno mental, la ausencia de enfermedad o la simple suma de atributos personales. Es importante avanzar en el desarrollo de modelos conceptuales que servirán como fundamento para el abordaje de la salud mental desde un enfoque centrado en la promoción de la salud.

Caballero y Campo (12) en su estudio realizado en Colombia, en el año 2020 en su investigación sobre : “Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena”; realizada en Colombia, investigación descriptiva, donde determino que: Las condiciones que generan el aislamiento social se configuran como un estresor no normativo que incrementa la posibilidad presentar por primera vez problemas mentales o la exacerbación o recurrencia de trastornos mentales preexistente. Las reacciones psicológicas ante una pandemia suelen ser agudas; sin embargo, es posible observar secuelas emocionales a largo plazo. El estrés emocional tiene consecuencias neurobiológicas que incrementan la probabilidad de exacerbar enfermedades concomitantes y la vulnerabilidad a reunir criterios para un trastorno mental, en particular, trastornos de ansiedad, depresivos, del sueño y estrés agudo. Además, el temor por el contagio, la desinformación, la distorsión o el exceso de información pueden causar preocupaciones confusión, ira frustración. Donde concluyen que: Las medidas de salud públicas para la mitigación y contención de pandemia requieren de un esfuerzo intersectorial (educación, medios de comunicación, salud) dirigidos a modificar actitudes, creencias y comportamientos que permita la adopción de medidas de autocuidado responsable, en pro del bien personal y comunitario. De la misma forma, adoptar e incorporar la tecnología como un recurso para el asesoramiento psicológico e intervención en crisis, teléfono e Internet para los profesionales asistenciales, pacientes, familiares y sociedad en general, como estrategia para mitigar el impacto emocional y facilitar el retorno a la vida habitual en condiciones seguras, una vez se supera el período de crisis.

Urquiza, Pérez, Cortés, Escalona y Cabrales (13) en su investigación realizada en Las Tunas – Cuba en el año 2020 sobre “Características clínico epidemiológicas de los pacientes de Las Tunas positivos al RT-PCR para la COVID-19”; con el Objetivo de: describir características clínicas y epidemiológicas de los pacientes positivos a la COVID-19 de la provincia Las Tunas. Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal en los 18 pacientes diagnosticados como positivos al RT-PCR para la detección de la COVID-19, hasta el 29 de junio de 2020. Resultados: la muestra tuvo igual distribución respecto al sexo. La vigilancia de infecciones respiratorias agudas (IRA) y el control de foco permitieron detectar el 55,55 % de los casos. En la vigilancia de IRA prevaleció el sexo masculino y los mayores de 60 años; en el control de foco el sexo femenino y el grupo de edades entre 19 y 39 años. Los municipios de mayor incidencia fueron Puerto Padre (38,89 %) y Las Tunas (33,33 %), los más densamente poblados. Ocho pacientes (44,44 %) se mantuvieron asintomáticos, con predominio del sexo femenino. Entre los diez sintomáticos fue más frecuente el sexo masculino, tos, fiebre y disnea. La hipertensión arterial y la cardiopatía isquémica fueron los antecedentes clínicos que más incidieron. Se concluye que la vigilancia de IRA y el control de foco fueron las principales formas de detección de la enfermedad; con igual distribución de pacientes por sexo, pero predominio del masculino en los pacientes sintomáticos y con presencia de factores de riesgo asociados. La tos y la fiebre fueron los síntomas que más incidieron. Dentro de los factores de riesgo, predominó la edad mayor de 60 años, los contactos con casos sospechosos y la presencia de IRA entre los antecedentes epidemiológicos, mientras que en los clínicos fueron la hipertensión arterial y la cardiopatía isquémica. Es necesario enfatizar que en la fisiopatología de la enfermedad intervienen varios factores, entre los que se identifican: variantes del genoma viral, respuesta inmune y características genéticas del hospedero, conjuntamente con otras variables de orden social y económico.

Huarcaya (14), en su estudio realizado en Perú en el año 2020, en su investigación sobre “Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19” Desde diciembre de 2019 se han reportado 414 179 casos de personas con la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Donde concluye que: como resultado del rápido incremento de casos confirmados y muertes, de acuerdo con la evidencia revisada, se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. Además, en el personal de salud también se encontraron problemas de salud mental, especialmente en las profesionales, las

enfermeras y en quienes trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19. Para lograr controlar la pandemia de COVID-19 en el Perú, se requiere un manejo adecuado e integral de la atención en salud mental. La experiencia de otros países nos señala que adherirse a las recomendaciones mencionadas en esta revisión ayudaría a mejorar la salud mental de la población y del personal de salud. Creemos que abordarlos adecuadamente empoderará al Perú en la contención y erradicación de la COVID-19.

Oblitas y Sempertegui (15) en su investigación realizada en Perú en el año 2020 sobre: “Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú, 2020”; estudio descriptivo de corte transversal. Con una población de 142 adultos, la muestra estuvo compuesta por 67 participantes. Donde se obtuvieron los siguientes resultados: la ansiedad alcanzó al 43,3 % de los participantes, 20,9 % presentan ansiedad leve, 13,4 % moderada y 9 % severa. El nivel de ansiedad según variables sociodemográficas fue más frecuente en el sexo femenino, en personas de 40 o más años, casados/convivientes y divorciados/separados, en los que llevan entre 10 y 12 días de aislamiento, cuando se está en compañía de alguien, cuando hay afectación económica o cuando no se realizan actividades distractoras. Concluyendo que: los niveles de ansiedad durante una pandemia pueden llegar a reducirse cuando la duración del aislamiento es lo más corta posible, la persona recibe información precisa, se informa de medios de comunicación confiables, cuenta con el suministro suficiente para disminuir la frecuencia de salidas, tiene una situación financiera estable, realiza actividades lúdico/recreativas y cuando mejora la comunicación (física o virtual).

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. (16)

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo (16).

La COVID – 19 ha desencadenado una crisis mundial, no sólo por su alcance global, sino por haber paralizado prácticamente a todo el planeta, confinando a cientos de millones de familias en sus hogares, para evitar el contagio y la propagación de la pandemia (9).

La COVID-19 es una enfermedad ocasionada por una nueva cepa de coronavirus. “CO” hace referencia a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a disease (“enfermedad” en inglés). Antes, la enfermedad se denominaba “el nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”. El virus COVID-19 es un nuevo virus asociado a la misma familia de virus del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y a algunos tipos de resfriado común (17).

“El brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha sido declarado emergencia de salud pública de importancia internacional (ESPII) y el virus se ha propagado a numerosos países y territorios. Aunque el virus que ocasiona el COVID-19 todavía es, en gran parte, desconocido, se sabe que se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser y estornudar” (17).

La COVID-19 es una nueva enfermedad, diferente a otras enfermedades causadas por coronavirus, como el síndrome respiratorio agudo grave (SRAG) y el síndrome respiratorio del Oriente Medio (SROM).” El virus se propaga rápidamente y los brotes pueden crecer a un ritmo exponencial. En la actualidad no existen terapias o vacunas que demuestren tratar o prevenir la COVID-19, aunque los gobiernos nacionales, la OMS y sus socios están trabajando con urgencia para coordinar el rápido desarrollo de contramedidas médicas” (5).

Desde el descubrimiento de este nuevo coronavirus, se denominó oficialmente coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2), el virus surgió en Wuhan, provincia de Hubei, China y se expandió rápidamente al resto del mundo, transmitido principalmente por inhalación o contacto con superficies contaminadas, cuenta con un período de incubación de 2 a 14 días con una media de 5 días (17).

Los coronavirus son virus con genoma ARN, que poseen una envoltura lipoproteica, y cuyo diámetro varía de 60 a 140 nm. En la superficie existen proyecciones en forma de espigas que al microscopio electrónico tienen la apariencia de corona. El virus ha sido identificado como un coronavirus que presenta similitud en un 95% con el coronavirus de murciélago y un 70% de similitud con el SARS-CoV 2. Todas las personas sin distinción de

edad son susceptibles de infección, debido a que las gotas que se generan durante el estornudo o la tos de pacientes asintomáticos llevan gran cantidad de carga viral (17).

El virus SARS-CoV-2 (por la sigla en inglés de coronavirus 2 - síndrome respiratorio agudo severo), agente causal de la COVID-19, se caracteriza por una alta tasa de transmisión, período de incubación prolongado, presencia de portadores asintomáticos o con síntomas leves, posible progresión a síndrome de dificultad respiratoria del adulto (SDRA) e incluso la muerte, diseminación viral después del alivio de los síntomas y transmisión ambiental y fómites. Estas características permitieron una rápida expansión mundial del virus, decretándose el 11 de marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia por la COVID-19 (13).

Los síntomas más habituales de la COVID-19: “Fiebre; Tos seca; Cansancio; Dolores y molestias; Congestión nasal; Dolor de cabeza; Conjuntivitis; Dolor de garganta; Diarrea; Pérdida del gusto o el olfato; Erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies”. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos (16).

Según la OMS, “una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar”. “Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo” (16).

Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol (16).

“Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en todo momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás” (16).

Mantenerse al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública

pertinentes a nivel nacional y local. La mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave (16).

La Salud Mental constituye uno de los objetivos priorizados de la OMS, aunque la magnitud y el impacto que suponen los trastornos mentales no se corresponden con los recursos que se dedican a su investigación y atención (10, 11).

Muñoz, Restrepo & Cardona(11), propone un modelo compuesto por seis dimensiones y una serie de subdimensiones (indicadores) relacionados que podrían caracterizar la SMP de los individuos, sean estos sanos o con alguna enfermedad mental, para medir su comportamiento frente al COVID 19.

Actitudes hacia ti mismo. Este concepto hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto que se produce con el actuar diario. Se compone de subdominios: accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia yo real con el yo ideal, autoestima y sentido de identidad (10, 11).

Crecimiento y autoactualización. Este concepto habla del sentido de vida y si se actúa en coherencia con este. Incluye los subdominios de autoactualización como fuerza motivacional por el desarrollo de las potencialidades humanas y la implicación en la vida, como el empuje a participar en el desarrollo y cuidado de su vida y al de los demás (10, 11).

Integración. Hace referencia a la capacidad de poder incluir en la vida todas aquellas experiencias que suceden, tanto positivas como negativas; así como la capacidad para poder aceptar en integridad. Depende del equilibrio psíquico del individuo, su filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés (10, 11).

Autonomía. Da cuenta de cómo el individuo establece relaciones con el mundo que le rodea y con sus semejantes, y cómo las decisiones incluyen a otras personas, es sinónimo de independencia y autodeterminación (10, 11).

Percepción de la realidad. Este criterio implica la capacidad para percibir adecuadamente la realidad, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva evitando en lo posible hacer juicios y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás (10, 11).

Dominio del entorno. Este aspecto, está vinculado a dos temas fundamentales como son el éxito (que hace énfasis en el logro y alcanzar los resultados) y en la adaptación (que hace referencia al proceso para llegar a la meta) (10, 11).

Actualmente el Coronavirus se ha convertido en la primera enfermedad infecciosa en el mundo que es la mayor causante de muertes, por lo que es urgente tomar medidas preventivas que eviten que su propagación continúe, por lo que es importante realizar aportes científicos para que se pueda lograr su control y así evitar mayores muertes a las que ya ha causado en el mundo.

En nuestra provincia de Jaén los casos de infectados también han aumentado y hasta el momento tenemos 9 609 casos confirmados, 2 795 pacientes recuperados y 183 fallecidos. En los siguientes años y décadas vamos a vivir en un proceso de cambio e inestabilidad social que nos va a conducir a un mundo distinto, no necesariamente mejor que el actual, lo que en todo caso va a depender de lo que hagamos como ciudadanos activos, a nivel individual y como colectivo (18).

Hasta el momento no hay ningún medicamento ni vacuna que pueda ayudar a controlar la propagación del virus pero según la OMS la mejor manera de evitar que los contagiados sigan en aumento es la prevención es por ello que este trabajo está enfocado en Proponer las medidas preventivas que se tienen que seguir para evitar el contagio y la propagación del COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca, porque a pesar de todas las medidas preventivas que se han tomado en el distrito los contagios siguen aumentando es por eso que se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué medidas de prevención se deben establecer para evitar el contagio y la propagación del COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco- Pomahuaca?

Por lo que la presente investigación permitirá aportar conocimientos sobre medidas de prevención que permitan brindar un mejor control sobre el contagio y la propagación del COVID 19, el mismo que va ayudar a disminuir los niveles de contagios en los diferentes grupos sociales, en especial a los ciudadanos del Centro Poblado Palo Blanco- Pomahuaca, el mismo que en estos últimos meses se ha visto incrementado por la llegada de ciudadanos de otras regiones de nuestro país, es por eso que se plantea la siguiente hipótesis a realizar: La propuesta sobre medidas preventivas de contagio y propagación del COVID-19, permitirá controlar la propagación del COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

Proponer medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

### **2.2. Objetivos específicos**

1. Determinar los factores causantes del contagio y propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.
2. Identificar estrategias en medidas preventivas que se tienen que seguir, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca
3. Establecer estrategias en medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### **Tipo de investigación**

El presente trabajo de investigación fue de tipo descriptivo, prospectivo, propositiva y transversal.

**Descriptiva:** “Porque solo se busca especificar los conocimientos, actitudes, características y/o perfiles del grupo de personas que se van a investigar, las cuales serán sometidas a un análisis previa aplicación de un instrumento” (19).

**Prospectivo:** “Porque aporta elementos al proceso de planeación y a la toma de decisiones, ya que identifica peligros y oportunidades de determinadas situaciones futuras, aumentando así el grado certeza de los resultados producto de la investigación” (19).

**Transversal:** “Porque los datos se recolectan en un solo momento y en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (19).

##### **Descripción del diseño**

No experimental.

##### **Nivel**

El nivel del siguiente trabajo de investigación será de observación.

### 3.2. Población y muestra:

#### 3.2.1. Población

La población estuvo conformada por 352 habitantes entre las edades de 14 y 65 años de edad del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca, los cuales formaron parte de la investigación.

**Tabla 1**

*Distribución de la población del Centro Poblado Palo Blanco - Pomahuaca*

Edad (Años)	Frecuencia	
	Cantidad	Porcentaje
14 – 20	58	16,00%
21 – 55	266	76,00%
56 – 65	28	8,00%
<b>Total</b>	<b>352</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Municipalidad Delegada C.P. Palo Blanco

#### 3.2.2. Muestra

Estuvo conformada por el total de la población, esto es, los 352 habitantes entre las edades de 14 y 65 años de edad del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca.

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra del Centro Poblado Palo Blanco - Pomahuaca.*

Edad (Años)	Frecuencia	
	Cantidad	Porcentaje
14 – 20	58	16,00%
21 – 55	266	76,00%
56 – 65	28	8,00%
<b>Total</b>	<b>352</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Municipalidad Delegada C.P. Palo Blanco.

**Criterios de inclusión:**

- i. Pobladores que aceptan participar en el estudio planteado.
- ii. Pobladores de ambos sexos entre las edades de 14 a 65 años.
- iii. Pobladores que respondan todas las preguntas de las encuestas.
- iv. Pobladores que firmen el consentimiento informado (Anexo 02).

**Criterios de exclusión:**

- i. Pobladores que rechacen participar en el estudio.
- ii. Pobladores de ambos sexos que no estén entre las edades de 14 a 65 años.
- iii. Pobladores que no respondan todas las preguntas de las encuestas.
- iv. Pobladores que no firmen el consentimiento informado (Anexo 02).

**3.3. Variables de estudio**

**Variable:** Medidas Preventivas para el Control de la Propagación de COVID 19  
(Estudios de Salud mental positiva – COVID 19) - (Anexo 03).

**3.4. Método, técnicas, procedimientos e instrumentos de recolección de datos**

**3.4.1. Método de recolección de datos:**

Se utilizaron los siguientes métodos de acuerdo a lo manifestado por Hernández *et al.* (19):

- a) **Método estadístico descriptivo:** “El mismo que permitió a los investigadores realizar un estudio descriptivo de cada dimensión de la variable, mediante el empleo de estadístico SPSS, el Excel y Word partiendo de las respuestas del cuestionario realizado”.
  
- b) **Método Inductivo:** “El método se basa en el estudio de las variables, mediante el planteamiento de juicios independientes y particulares de acuerdo a los problemas y objetivos que forman parte de la investigación, lo que posteriormente permitió formular resultados y conclusiones de acuerdo a los objetivos de la investigación”.
  
- c) **Método Deductivo:** “Permitió llegar a argumentar casos particulares de la investigación partiendo de los aspectos generales de las variables, para arribar a

conclusiones que estarán respaldadas por el análisis de los resultados de las entrevistas y el análisis documental que forma parte integrante de la investigación”.

### 3.4.2. Técnicas de recolección de datos:

En el presente trabajo de investigación se utilizó como técnica la aplicación de una encuesta (Anexo 1), la misma que fue validada mediante juicio de expertos.

### 3.4.3. Instrumentos de recolección de datos:

El instrumento utilizado fue el cuestionario (Anexo 01), el cual permitió al investigador “analizar de manera más apropiada cada variable de la investigación de manera independiente, así como también sus dimensiones e indicadores” (19).

#### **Validez y confiabilidad del instrumento.**

La validez y confiabilidad del instrumento se realizó aplicando el juicio de expertos, integrado por 02 expertos (Anexo 05 – Fichas de validez) de la especialidad en investigación.

La confiabilidad del cuestionario, se realizó mediante la aplicación del Alfa de Cronbach haciendo uso del software SPSS Versión 25, obteniéndose valores superiores al valor mínimo aceptable de 0,70, de acuerdo con Hernández *et al.* (2017) (19).

**Tabla 3:**

*Estadísticos de fiabilidad de todo el instrumento*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados</b>	<b>N de elementos</b>
,773	,795	34

*Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada*

En la Tabla 3 podemos observar que los valores del Alfa de Cronbach para el instrumento, donde podemos ver que el resultado es mayor a 0,70; por lo tanto, se concluye que el instrumento se puede aplicar.

#### **3.4.4. Procedimientos de recolección de datos:**

Luego de concluida la recolección de datos, estos fueron ordenados y procesados en forma manual, previa codificación, asignándoles a cada respuesta los valores correspondientes establecidos en el instrumento. La presentación de los resultados se ha realizado en tablas estadísticas, utilizando el programa SPSS versión 25.00, Excel y Word para analizar e interpretar de la información obtenida, considerando el marco teórico y los antecedentes de la investigación.

#### **3.4.5. Análisis de datos:**

Se realizó el análisis descriptivo simple y univariado, presentado la información porcentaje y frecuencia.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. **Objetivo Específico 1:** Determinar los factores causantes del contagio y propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

**Tabla 4A**

*Datos de frecuencia de la dimensión medidas de protección*

<b>Preguntas</b>	<b>P1</b>		<b>P2</b>		<b>P3</b>		<b>P4</b>		<b>P5</b>	
<b>Categorías</b>	<b>F</b>	<b>%</b>								
Nunca	1	0.28	1	0.28	5	1.42	117	33.24	36	10.23
Casi nunca	5	1.42	15	4.26	30	8.52	98	27.84	95	26.99
Algunas veces	32	9.09	154	43.75	263	74.72	106	30.11	206	58.52
Casi siempre	170	48.30	148	42.05	37	10.51	19	5.40	8	2.27
Siempre	144	40.91	34	9.66	17	4.83	12	3.41	7	1.99

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

**Tabla 4B**

*Datos de frecuencia de la dimensión medidas de protección*

<b>Preguntas</b>	<b>P6</b>		<b>P7</b>		<b>P8</b>		<b>P9</b>		<b>P10</b>	
<b>Categorías</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	112	31.82	8	2.27	72	20.45	10	2.84	13	3.69
Casi nunca	79	22.44	18	5.11	73	20.74	11	3.13	13	3.69
Algunas veces	151	42.90	229	65.06	168	47.73	134	38.07	193	54.83
Casi siempre	9	2.56	77	21.88	31	8.81	170	48.30	115	32.67
Siempre	1	0.28	20	5.68	8	2.27	27	7.67	18	5.11

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En las tablas 4A y 4B se muestra los datos procesados de la frecuencias y porcentajes de la dimensión medidas de protección, obtenidos por categoría donde se puede apreciar que en la pregunta 3 el 74,72% de encuestados consideran que algunas veces mantiene el distanciamiento social de al menos 1 metro; en la pregunta 7 el 65.06% de los habitantes del centro poblado Palo Blanco encuestados manifiestan que algunas veces se mantienen constantemente informados y siguen las recomendaciones de los profesionales de la salud; mientras que en la pregunta 10 el 54,8% (193 habitantes) se mantienen informados sobre las últimas novedades sobre el COVID con sus autoridades sanitarias locales.

**Tabla 5**

*Datos de frecuencia de la dimensión crecimiento y autoactualización*

Preguntas	P11		P12		P13		P14		P15		P16	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nunca	0	0.00	10	2.84	5	1.42	5	1.42	1	0.28	6	1.70
Casi nunca	5	1.42	28	7.95	7	1.99	9	2.56	11	3.13	8	2.27
Algunas veces	40	11.36	273	77.56	178	50.57	233	66.19	52	14.77	220	62.50
Casi siempre	211	59.94	36	10.23	85	24.15	70	19.89	202	57.39	98	27.84
Siempre	96	27.27	5	1.42	77	21.88	35	9.94	86	24.43	20	5.68

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En la tabla 5 se muestra los datos procesados de la frecuencias y porcentajes de la dimensión crecimiento y autoactualización, obtenidos por categoría donde se puede apreciar que en la pregunta 12 el 77,56% de encuestados consideran que algunas veces ha podido mantenerse aislado de los miembros de su comunidad; en la pregunta 14 el 66.19% de los habitantes encuestados manifiestan que algunas veces se mantienen informados de las consecuencias que está ocasionando el COVID-19 en las personas que se contagian; en la pregunta 16 el 62.50% de los habitantes encuestados manifiestan que algunas veces el COVID-19 solo causa enfermedad y muerte a los individuos que no utilizan las medidas de protección personal mientras que en la pregunta 11 el 59,94% (211 habitantes) casi siempre practica el aseo personal y familiar en su casa.

**Tabla 6***Datos de frecuencia de la dimensión integración*

Preguntas	P17		P18		P19		P20		P21		P22	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nunca	241	68.47	37	10.51	236	67.05	246	69.89	55	15.63	8	2.27
Casi nunca	57	16.19	28	7.95	45	12.78	35	9.94	18	5.11	13	3.69
Algunas veces	45	12.78	194	55.11	43	12.22	58	16.48	175	49.72	136	38.64
Casi siempre	8	2.27	88	25.00	20	5.68	11	3.13	88	25.00	166	47.16
Siempre	1	0.28	5	1.42	8	2.27	2	0.57	16	4.55	29	8.24

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En la tabla 6 se muestra los datos procesados de la frecuencias y porcentajes de la dimensión integración, obtenidos por categoría donde se puede apreciar que en la pregunta 18 el 55,11% de encuestados consideran que algunas veces tienen temor de contagiarse con el COVID-19, manteniéndose aislado de la gente de su comunidad; en la pregunta 21 el 49.72% de los habitantes encuestados manifiestan que algunas veces tienen miedo de los constantes acontecimientos de muerte y enfermedad que causa el COVID-19 en la población.

**Tabla 7***Datos de frecuencia de la dimensión percepción de la realidad*

Preguntas	P23		P24		P25		P26		P27		P28	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nunca	2	0.57	6	1.70	72	20.45	139	39.49	143	40.63	5	1.42
Casi nunca	5	1.42	4	1.14	31	8.81	23	6.53	42	11.93	7	1.99
Algunas veces	137	38.92	97	27.56	194	55.11	153	43.47	141	40.06	154	43.75
Casi siempre	182	51.70	109	30.97	34	9.66	27	7.67	17	4.83	159	45.17
Siempre	26	7.39	136	38.64	21	5.97	10	2.84	9	2.56	27	7.67

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En la tabla 7 se muestra los datos procesados de la frecuencias y porcentajes de la dimensión percepción de la realidad, obtenidos por categoría donde se puede apreciar que en la pregunta 25 el 55,11% de encuestados consideran que algunas veces el COVID-19 ha ocasionado tristeza por causa de enfermedad o muerte en las familias de su comunidad; en la pregunta 26 el 39,49% (nunca) y 43,47% (algunas veces) de los habitantes encuestados creen que el COVID-19 es una enfermedad que no es peligrosa; Así como también, el 40,06% (pregunta 27) y 43,75% (pregunta 28) algunas veces se han expuesto al COVID-19 por brindar ayuda en la comunidad y que son respetuosos de las decisiones de los miembros de su comunidad y se mantienen aislados para evitar el contagio del COVID-19.

**Tabla 8**

*Datos de frecuencia de la dimensión dominio del entorno*

<b>Preguntas</b>	<b>P29</b>		<b>P30</b>		<b>P31</b>		<b>P32</b>		<b>P33</b>		<b>P34</b>	
<b>Categorías</b>	<b>F</b>	<b>%</b>										
Nunca	7	1.99	110	31.25	9	2.56	5	1.42	7	1.99	7	1.99
Casi nunca	9	2.56	24	6.82	18	5.11	4	1.14	13	3.69	10	2.84
Algunas veces	144	40.91	122	34.66	97	27.56	112	31.82	102	28.98	90	25.57
Casi siempre	173	49.15	64	18.18	152	43.18	141	40.06	148	42.05	153	43.47
Siempre	19	5.40	32	9.09	76	21.59	90	25.57	82	23.30	92	26.14

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En la tabla 8 se muestra los datos procesados de la frecuencias y porcentajes de la dimensión dominio del entorno, obtenidos por categoría donde se puede apreciar que en la pregunta 33 el 42,05% (casi siempre) y 23,30% (siempre) de los habitantes encuestados creen que su forma de vivir en aislamiento le ha generado problemas en su salud emocional; el 31,25% (pregunta 30 - nunca) y 34,66% (pregunta 30 – algunas veces) ha sido visitado por miembros del establecimiento de salud para orientarlo en medida de protección del COVID-19; así como también, el 40,91% (P29) algunas veces se mantienen alejados de los miembros de su comunidad para cuidar su salud; y, el 31,82% (P32), el COVID-19 ha generado en los miembros de su comunidad cambios en sus costumbres de interrelacionarse.

**Tabla 9**

*Resumen por dimensión de la variable medidas preventivas para el control de la propagación de COVID-19*

<b>Dimensiones</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Medidas de protección	10.65	12.41	46.48	22.27	8.18
Crecimiento y Autoactualización	1.28	3.22	47.16	33.24	15.10
Integración	38.97	9.28	30.82	18.04	2.89
Percepción de la realidad	17.38	5.30	41.48	25.00	10.84
Dominio del Entorno	6.87	3.69	31.58	39.35	18.51
<b>Total</b>	<b>15.03</b>	<b>6.78</b>	<b>39.50</b>	<b>27.58</b>	<b>11.11</b>

Fuente: Resultados del software SPSSv25 en base a la encuesta aplicada a los habitantes del Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca

En la tabla 9 se muestra el resumen de las dimensiones de la variable en investigación, donde se puede apreciar que el 39,50% en promedio de los encuestados manifiestan algunas veces tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades; el 27,58% manifiestan que casi siempre tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades; y. el 15,03% manifiestan que nunca tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades, por lo que es importante que se establezcan medidas preventivas que permitan disminuir la propagación del COVID-19.

**4.2. Objetivo Especifico 2:** Identificar estrategias en medidas preventivas que se tienen que seguir, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

**Tabla 10***Análisis DAFO de las respuestas de los cuidados del Centro Poblado Palo Blanco*

<b>Debilidades</b>	<b>Amenazas</b>
Al toser o estornudar, se cubren la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo	Asiste a lugares concurridos
Mantiene el distanciamiento social	Se toca los ojos, la nariz y la boca en todo momento
Cuando ha salido de casa, utilizó mascarilla como prevención para no infectarse	Ha tenido fiebre, tos y dificultad para respirar
Considera al COVID -19, como una enfermedad peligrosa que puede causar la muerte	Ha recibido visitas en los últimos meses sin las medidas de protección debidas
El COVID -19, solo causa enfermedad y muerte a los individuos que no utilizan las medidas de protección personal	Se mantiene informado en todo momento de las consecuencias que está ocasionando el COVID -19, en las personas que se contagian
Ha sido respetuoso de todas las recomendaciones de aislamiento aprobadas por el gobierno.	Para usted el COVID-19 es una enfermedad que no es peligrosa
Ha podido mantenerse aislado de los miembros de su comunidad	La personalidad y el carácter de mis vecinos y familiares generan estrés y alejamiento.
Tiene temor de que se pueda contagiar con el COVID -19, se mantiene aislado de la gente de su comunidad	Es consciente del nivel de contagio del COVID-19 y sus consecuencias
<b>Fortalezas</b>	<b>Oportunidades</b>
Se lava las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón	Tiene miedo de los constantes acontecimientos de muerte y enfermedad que causa el COVID-19 en la población.
Se mantiene informado sobre las últimas novedades sobre el COVID con sus autoridades sanitarias locales y sigue sus recomendaciones	Ha sido visitado por miembros del establecimiento de salud para orientarlo en medidas de protección del COVID-19
Practica constantemente el aseo personal y familiar al llegar a casa	El COVID-19 ha generado tristeza por causa de enfermedad o muerte en las familias de su comunidad
Realiza actividades de limpieza y aseo personal cada vez que llega a su domicilio	Ha estado expuesto al COVID-19 por brindar ayuda a algún familiar o miembro de su comunidad
Ha tenido complicaciones para descansar por las noches	Se mantiene alejado de los miembros de su comunidad para cuidar su salud.
En los últimos meses tiene sobrecarga de actividades en el trabajo (chacra) y en el hogar.	Ha sido difícil adaptarse a la nueva forma de convivencia social - aislamiento social decretado por el gobierno.
Cree usted que detectar a tiempo el contagio del COVID-19 ayuda a las personas a recuperar su salud	El COVID-19 ha generado en los miembros de su comunidad cambios en sus costumbres.
Es respetuoso de las decisiones de los demás y se mantiene aislado para evitar el contagio o propagación del COVID-19	Cree usted que su forma de vivir en aislamiento le ha generado problemas de salud emocional

Fuente: Datos del diagnóstico y encuesta aplicada  
Elaborado por los investigadores

En la Tabla 10 se presenta el análisis de la matriz DAFO generada de las respuestas realizadas por los habitantes encuestados del Centro Poblado Palo Blanco al cuestionario aplicado, preguntas que han sido ordenadas por las investigadoras de acuerdo a la importancia valorada de la respuesta obtenida por cada pregunta en función a la clasificación DAFO – Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades, las misma que han permitido conocer la capacidad de reacción y adaptación de los pobladores respecto a la pandemia del COVID-19 que se vive actualmente en el mundo.

Las fortalezas y oportunidades (FO - EXPLOTE) que muestran con sus respuestas los encuestados ha permitido formular la propuesta de la investigación para incrementar el uso de medidas de protección.

Las fortalezas y amenazas (FA - CONFRONTE) con las respuestas de los encuestados han permitido formular la estrategia de participar activamente en campañas de difusión para controlar la COVID-19 fortaleciendo el estado emocional del individuo con crecimiento y autoactualización ante la pandemia.

Las debilidades y oportunidades (DO - BUSQUE) con las respuestas de los encuestados han permitido mejorar las acciones de salud a realizar debidamente planificadas aprovechando la percepción de la realidad del ciudadano para mejorar la integración en la comunidad.

Las debilidades y amenazas (DA - EVITE) con las respuestas de los encuestados han permitido elegir programas de salud adecuados e indicadores de atención para mejorar y fortalecer el dominio del entorno y percepción de la realidad de los riesgos que el ciudadano debe asumir por la pandemia de la COVID-19.

**Tabla 11**

*Determinación de estrategias en medidas preventivas, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco*

OBJETIVO	ESTRATEGIA	INDICADOR
<b>Incrementar el uso de Medidas de protección</b>	Elaborar una propuesta de programa para incrementar el uso de medidas de protección contra la COVID-19.	Índice de avance de ejecución del programa de medidas preventivas anti COVID-19.  Indicadores de socialización  Indicadores de frecuencia de capacitaciones
<b>Fortalecimiento del estado emocional del individuo con crecimiento y autoactualización ante la pandemia</b>	Participar activamente en vigilancia epidemiológica; medidas diagnosticas; medidas de higiene y medidas de información.	Números de campañas domiciliarias.  Números de participaciones en campañas de salud  Números de participaciones y capacitaciones en eventos sociales.
<b>Mantener la percepción de la realidad del ciudadano para mejorar la integración en la comunidad</b>	Mejorar la planificación sobre el control de la COVID-19 asumiendo medidas de aislamiento social; uso racional de recursos; integración social.	Frecuencia de programas de aislamiento.  Atención personalizada.  Acompañamiento del paciente durante el servicio COVID.
<b>Fortalecer el dominio del entorno y percepción de la realidad de los riesgos que el ciudadano debe asumir ante la pandemia de la COVID-19</b>	Diseñar adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal; medidas farmacológicas de acuerdo a las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud	Número de medidas de distanciamiento.  Indicador de medidas farmacológicas.  Indicador de atenciones realizadas.

*Fuente: Evaluación de resultado del Análisis DAFO de las respuestas de los cuidados*

*Elaborado: por las Investigadoras*

**4.3. Objetivo Específico 3:** Establecer estrategias en medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca

En el Análisis realizado a la variable de la investigación, la evaluación a las dimensiones, indicadores, e ítems del cuestionario se determinó la propuesta de la investigación, la misma que constan de estrategias en medidas preventivas, que van a permitir evitar el contagio y la propagación de la COVID 19, para lo cual se utilizó en análisis DAFO, el cual permitió establecer objetivos, estrategias e indicadores a cumplir, las mismas que se verán establecidas en la propuesta del Plan.

Las estrategias en medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación de la COVID 19 son:

A. Participar activamente en vigilancia epidemiológica; medidas diagnosticas; medidas de higiene y medidas de información.

Desarrollado con los indicadores medidas de salud y cuidado de su vida que son las que estrechamente se relacionan con medidas preventivas para evitar el contagio de la COVID-19, estrategia determinada del análisis de las preguntas del cuestionario y sus respuestas en la matriz DAFO, que son claves como indicadores de participación en campañas y medición de la frecuencia de capacitaciones

B. Mejorar la planificación sobre el control de la COVID-19 asumiendo medidas de aislamiento social; uso racional de recursos; integración social.

Para el cumplimiento de esta estrategia se tiene que hacer uso de los indicadores de equilibrio y resistencia al estrés, empatía de la realidad de los demás y cuidado de la vida, que permitirán establecer una propuesta debidamente planificada que permita realizar adecuadas medidas preventivas para evitar el contagio de la COVID-19, estrategia determinada del análisis de las preguntas del cuestionario y sus respuestas en la matriz DAFO, que son claves como frecuencia de programas de aislamiento, atención personalizada y acompañamiento al usuario durante el servicio COVID.

C. Diseñar adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal; medidas farmacológicas de acuerdo a las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud

Para llevar a cabo esta estrategia se tiene que tener en consideración los indicadores adaptación al ambiente, empatía de la realidad de los demás. Medidas de salud y equilibrio y resistencia al estrés, las mismas que van a permitir establecer adecuadas medidas preventivas para evitar el contagio de la COVID-19, teniendo en consideración las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud, en mejora y protección de la vida y las estrategia determinada del análisis de las preguntas del cuestionario y sus respuestas en la matriz DAFO, que son claves como medidas de distanciamiento, farmacológicas y atenciones realizadas.

## V. DISCUSIONES

Referente a los factores causantes del contagio y propagación de COVID 19 en el Centro Poblado Palo Blanco – Pomahuaca, en los resultados se llegó a determinar según su categoría que: 39,50% en promedio de los encuestados manifiestan algunas veces tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades; el 27,58% manifiestan que casi siempre tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades; el 15,03% manifiestan que nunca tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades, el 11,11% siempre tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 y el 6,78% indican que casi nunca tienen en consideración las medidas preventivas para el control de la propagación del COVID-19 durante el desarrollo de sus actividades. De acuerdo a las dimensiones evaluadas de la variable la dimensión integración (38,97% nunca) es la que debe reforzarse, así como también las demás variables, pues las respuestas se encuentran en un nivel medio (Algunas veces) en las 5 dimensiones por lo que es importante fortalecer los conocimientos de los ciudadanos en crecimiento y autoactualización (47,16%), medidas de protección (46,48%), percepción de la realidad (41,48%), integración (30,82%); información que se relaciona con lo manifestado por Ribot, Chang y Gonzáles (10), quienes manifiestan que a la par de las medidas sanitarias, urge potenciar la resiliencia, el crecimiento personal, las relaciones intrafamiliares y la atención especial a los grupos vulnerables para así minimizar el impacto psicosocial de la epidemia en la población; al igual que Caballero y Campo (12), quienes indican que Las medidas de salud públicas para la mitigación y contención de pandemia requieren de un esfuerzo intersectorial (educación, medios de comunicación, salud) dirigidos a modificar actitudes, creencias y comportamientos que permita la adopción de medidas de autocuidado responsable, en pro del bien personal y comunitario.

Sobre la identificación de estrategias en medidas preventivas que se tienen que seguir, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca, se obtuvo como resultados después de realizar análisis DAFO a las respuestas que los ciudadanos brindaron al cuestionario realizado y realización del cruce de datos de la matriz que las estrategias a utilizar en la investigación son: Elaborar una propuesta que permita incrementar el uso de medidas de protección contra la COVID 19 con el objetivo de incrementar el uso de medidas de protección – la misma que forma parte del desarrollo de la presente investigación; Participar activamente en vigilancia epidemiológica, medidas diagnósticas, medidas de higiene y medidas de información con el objetivo de fortalecer el estado emocional del individuo con crecimiento y autoactualización en pandemia; Mejorar la planificación sobre el control de la COVID-19 asumiendo medidas de aislamiento social, uso racional de recursos, integración social con el objetivo de mantener la percepción de la realidad del ciudadano para mejorar la integración en la comunidad; y, Diseñar adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal, medidas farmacológicas de acuerdo a las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud con el objetivo de fortalecer el dominio del entorno y percepción de la realidad de los riesgos que el ciudadano debe asumir ante la pandemia de la COVID-19, resultados similares a los indicados por Caballero y Campo (12), quienes señalan que las medidas de salud públicas para la mitigación y contención de pandemia requieren de un esfuerzo intersectorial (educación, medios de comunicación, salud) dirigidos a modificar actitudes, creencias y comportamientos que permita la adopción de medidas de autocuidado responsable, en pro del bien personal y comunitario.

Respecto a las estrategias establecidas como medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca, de los resultados se determinó que son: Participar activamente en vigilancia epidemiológica; medidas diagnosticas; medidas de higiene y medidas de información; Mejorar la planificación sobre el control de la COVID-19 asumiendo medidas de aislamiento social; uso racional de recursos; integración social; y Diseñar adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal; medidas farmacológicas de acuerdo a las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud, con la finalidad de establecer adecuadas medidas preventivas para evitar el

contagio de la COVID-19, resultados que se relacionan con lo indicado por Muñoz, Restrepo y Cardona (11), quienes manifiestan en su investigación que es importante avanzar en el desarrollo de modelos conceptuales que servirán como fundamento para el abordaje de la salud mental desde un enfoque centrado en la promoción de la salud; así como también, por lo manifestado por Caballero y Campo (12), quienes indican que las medidas de salud públicas para la mitigación y contención de pandemia requieren de un esfuerzo intersectorial (educación, medios de comunicación, salud) dirigidos a modificar actitudes, creencias y comportamientos que permita la adopción de medidas de autocuidado responsable, en pro del bien personal y comunitario.

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. Conclusiones:**

1. Se determinó que los factores causantes del contagio y propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca son 47,16%, crecimiento y autoactualización, 46,48% medidas de protección, 41,48% percepción de la realidad, 38,97% integración social, las mismas que se encuentran en un nivel promedio y deben ser fortalecidas.
2. Se identificó que las estrategias en medidas preventivas que se tienen que seguir, para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca son: vigilancia epidemiológica, medidas diagnósticas, medidas de higiene medidas de información para fortalecer el estado emocional del individuo, medidas de aislamiento social, uso racional de recursos, integración social, adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal, medidas farmacológicas e indicadores de atención.
3. Se logró establecer estrategias en medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación de COVID 19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca como: Participar activamente en vigilancia epidemiológica; medidas diagnosticas; medidas de higiene y medidas de información; Mejorar la planificación sobre el control de la COVID-19 asumiendo medidas de aislamiento social; uso racional de recursos; integración social; y Diseñar adecuadas medidas de distanciamiento y protección personal; medidas farmacológicas de acuerdo a las recomendaciones sanitarias e indicadores de atención que exige el sector salud.
4. Se realizó una propuesta sobre medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca, la que requiere una inversión de S/. 6,477.00 soles, la cual permitirá controlar la propagación del COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca.

## **6.2. Recomendaciones:**

1. A las autoridades locales municipales y sanitarias, realizar actividades educativas sobre el control del contagio y propagación de la COVID-19 para reducir los niveles de contagio fortaleciendo las medidas de protección, la integración social, incrementar los conocimientos y actitudes de sus ciudadanos, para una práctica oportuna y correcta de prevención.
2. A los jefes del establecimiento de salud del Centro Poblado Palo Blanco y del Distrito de Pomahuaca, coordinar la realización de campañas domiciliarias o comunales de prevención de la COVID-19, en coordinación las autoridades locales municipales y de otras instituciones para fortalecer los conocimientos de los habitantes de su jurisdicción respecto a medidas preventivas de contagio y propagación de COVID 19.
3. A las autoridades del sector salud, revisar la propuesta del programa de medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 de la presente investigación, el mismo que puede ser implementado en cualquier localidad.
4. A los miembros de la comunidad universitaria de la Universidad Nacional de Jaén, desarrollar más investigación referente a propuestas que permitan realizar aportes que ayuden a mejorar la salud de los habitantes de nuestra localidad y/o región incidiendo en estudios relacionados con la prevención de la salud, lo que permitirá fortalecer conocimientos, actitudes y salud mental en el individuo, para que puedan llevar una mejor calidad de vida.

## **VII. PROPUESTA**

### **Programa de medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca**

De acuerdo al diagnóstico realizado en el Centro Poblado Palo Blanco del Distrito de Pomahuaca sobre medidas preventivas para el control de contagio y propagación de COVID-19, análisis DAFO; y al análisis de las dimensiones de la variable, se determinó que actualmente no se vienen desarrollando de manera apropiada las medidas de prevención para controlar los contagios de la COVID-19, siendo de mucha importancia establecer estrategias que permitan poder ejercer un medidas preventivas para el control apropiado de la salud de los habitantes para disminuir los riesgos de contagios de la COVID-19, pandemia que viene afectando el normal desarrollo social y económico de las ciudades y países, generando mayor pobreza en los pueblos debido a la constante suspensión de actividades por efectos del aislamiento social y declaratorias de emergencia tal y como se viene dando en el país.

La pandemia por Covid-19 nos ha revelado la necesidad de establecer no sólo políticas públicas sino también programas que permitan fortalecer las habilidades de los ciudadanos y de las comunidades disminuyendo riesgos de contagios y a la vez aumentando el control de la salud y del entorno de los ciudadanos del Centro Poblado de Palo Blanco, sino también crear ambientes colectivos de apoyo comunal de promoción de estilos de vida saludables. Hoy en día afrontamos nuevos paradigmas en salud debido al COVID-19, donde la influencia que ejercen los ciudadanos en las decisiones del desarrollo de los pueblos afecta el desarrollo colectivamente, por lo tanto, el presente programa será determinante en la búsqueda activa de soluciones conjuntas comunitarias.

#### **1. Objetivo de la propuesta**

##### **Objetivo General:**

Controlar la propagación del COVID-19 en el centro poblado Palo Blanco – Pomahuaca

**Objetivos Específicos:**

- ✓ Fortalecimiento del estado emocional del individuo con crecimiento y autoactualización ante la pandemia
- ✓ Mantener la percepción de la realidad del ciudadano para mejorar la integración en la comunidad

**2. Fases de la propuesta**

N°	Objetivo	Actividades	Indicador	Meta	Período	Responsable
1	Fortalecimiento del estado emocional del individuo con crecimiento y autoactualización ante la pandemia	Visitas domiciliarias	N° visitas	Mejorar los conocimientos de los ciudadanos en prevención del COVID 19	12 meses	Encargado del programa - salud
		Participación en campañas	N° campañas		12 meses	
		Participación en eventos de capacitación	N° Partic.		12 meses	
		Participación en eventos de comunicación	N° Partic.		12 meses	
2	Mantener la percepción de la realidad del ciudadano para mejorar la integración en la comunidad	Programas de aislamiento	Frecuencia de programas	Fortalecimiento de actitudes frente al COVID- 19	Diario	Encargado del programa - salud
		Recuperación de personas saludables	% de reducción de contagios		Semanal	
		Control de actividades comunales	Cantidad de eventos cerrados		Diario	

3	Fortalecer el dominio del entorno y percepción de la realidad de los riesgos que el ciudadano debe asumir ante la pandemia de la COVID-19	Medidas de distanciamiento	N° prestaciones	Seguimiento	Semanal	Encargado del área operativa
		Atención personalizada	N° atenciones	Incremento de atenciones	Diario	
		Acompañamiento al paciente	N° de atenciones farmacológicas	0 incidencias	Diario	

### 3. Resultados esperados

Item	Indicador	Meta	Período	Fundamentación
1	Fortalecimiento del entorno emocional – salud mental	85% +	12 meses	Ribot, Chang, & González (2020) (10) indican que la salud mental constituye uno de los objetivos priorizados de la OMS, aunque la magnitud y el impacto que suponen los trastornos mentales no se corresponden con los recursos que se dedican a su investigación y atención
2	Indicadores de socialización – actitud hacia ti mismo	85% +	12 meses	Muñoz, Restrepo, & Cardona (2016) (11) hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto que se produce con el actuar diario. Se compone de subdominios: accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia yo real con el yo ideal, autoestima y sentido de identidad
3	Indicadores de crecimiento y autoactualización	85% +	12 meses	Muñoz, Restrepo, & Cardona (2016) (11) habla del sentido de vida y si se actúa en coherencia con este Incluye los subdominios de autoactualización como fuerza motivacional por el desarrollo de las potencialidades humanas y la implicación en la vida, como el empuje a participar en el

				desarrollo y cuidado de su vida y al de los demás
4	Indicadores de Percepción de la realidad	85% +	12 meses	Ribot, Chang, & González (2020) (10) manifiesta que estos indicadores implican la capacidad para percibir adecuadamente la realidad, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva evitando en lo posible hacer juicios y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás
5	Indicadores de dominio del entorno	85% +	12 meses	Ribot, Chang, & González (2020) (10) manifiesta que estos indicadores están vinculados a dos temas fundamentales como son el éxito (que hace énfasis en el logro y alcanzar los resultados) y en la adaptación (que hace referencia al proceso para llegar a la meta)

#### 4. Síntesis del presupuesto

RECURSO	Unidad de medida	Cantidad	Costo unitario	Sub total
<b>1. Personal</b>				
Personal de seguimiento	Persona	1	930	930.00
<b>2. Materiales</b>				
Papel Bond A4 de 80 gr.	Millar	06	35.00	210.00
Lapiceros	Unidad	10	2.50	25.00
Hojas de evaluación	Unidad	500	0.10	500.00
Cuaderno de apuntes	Unidad	1	12.00	12.00
<b>3. Equipos</b>				
No hay equipos asignados				
<b>4. SERVICIOS</b>				
Asesoría en elaboración del Programa	Unidad	1	2,500	2,500.00
Movilidad interna y externa	Unidad	400	-	400.00
Internet	Horas	100	1.0	100.00
Soporte de ejecución del Plan	Asistencia	1	1,800.00	1,800.00
			<b>SUBTOTAL</b>	<b>6,477.00</b>

**Presupuesto Total: S/. 6,477.00**

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hevia C, Neumeyer A. Un marco conceptual para analizar el impacto económico del COVID-19 y sus repercusiones en las políticas. Primera ed. Nueva York: Universidad Torcuato Di Tella; 2020.
2. Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou , Tong Y, et al. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus–Infected Pneumonia. *The New England Journal of Medicine*. 2020 Marzo 26; 382(13): p. 1199-1207.
3. El Mundo: Ciencia y Salud. *El Mundo: Ciencia y Salud*. [Online].; 2020. Available from: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/03/02/5e5cd4ebfc6c83632e8b4644.html>.
4. Ramírez A, Ramírez A, Paz M, Chiong M, Riquelme J, Jalil J, et al. Antihipertensivos en pacientes con COVID-19. *Revista Chilena de Cardiología*. 2020 abril 5; 39(1): p. 66-74.
5. Organización Mundial de la Salud. Actualización de la estrategia frente a la COVID-19. Organización Mundial de la Salud. 2020 abril 14;: p. 01-20.
6. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Prevención, diagnóstico y tratamiento de personas afectadas por el COVID-19 en el Perú. Lima; 2020. Available from: [http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1052199/rm\\_193-2020-minsa.pdf](http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1052199/rm_193-2020-minsa.pdf).
7. Maguiña C. Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. *Acta Medica Peruana*. 2020 marzo 30; 37(1): p. 8-10.
8. Ministerio de Salud. Ministerio de Salud. [Online].; 2020. Available from: [https://peru.as.com/peru/2020/08/15/actualidad/1597485958\\_989046.html](https://peru.as.com/peru/2020/08/15/actualidad/1597485958_989046.html).
9. Manrique A. El coronavirus y su impacto en la sociedad actual y futura Lima: Colegio de Sociólogos del Perú; 2020.
10. Ribot V, Chang N, González A. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Rev haban cienc méd*. 2020 junio 10;: p. 1 - 11.
11. Muñoz C, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Rev Panam Salud Publica*. 2016; 39(3): p. 166 - 173.
12. Caballero C, Campo A. Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Rev. Duazary*. 2020 abril 20; 17(3): p. 1 - 3.

13. Urquiza Y, Pérez M, Cortés A, Escalona I, Cabrales M. Características clínico epidemiológicas de los pacientes de Las Tunas positivos al RT-PCR para la COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*. 2020 julio-agosto; 45(4): p. 1-9.
14. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la Pandemia de COVID - 19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020 abril 18; 37(2): p. 327-334.
15. Oblitas A, Sempertegui N. Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. *Chota, Perú*, 2020. *Av Enferm*. 2020; 38(1): p. 11-21.
16. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2019 [cited 2020 Junio 10. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
17. UNICEF. Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas. 2020 Marzo 15..
18. Dirección Sub Regional de Jaén. Sala situacional COVID -19 Jaén: Dirección de Epidemiología Jaén.; 2020.
19. Hernández R, Mendez S, Mendoza C, Cuevas A. *Fundamentos de Investigación*. Primera ed. Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES S.A; 2017.
20. Delgado J. Nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre la prueba de papanicolaou en pacientes mujeres mayores de 18 años atendidas en consulta externa del Hospital Regional Docente las Mercedes. Tesis de Pregrado. Chiclayo: Universidad San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana; 2015.
21. Médico H. *scielo Perú*. [Online].; 2020. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2020000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2020000100004&script=sci_arttext).
22. Gamboa D. Conocimientos, Actitudes y prácticas relacionados con lactancia materna en mujeres en edad fértil en una población vulnerable. In.: *Rev. chil. nutr.*; 2008. p. 43-52.
23. Mejia C, Quispe A, Rodriguez F, Casa L, Ponce V, Varela E, et al. Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Rev haban cienc méd [Internet]*. 2020 marzo 25; 19(2): p. 1-13.

## **AGRADECIMIENTO**

A DIOS por su grande amor y misericordia, por haberme permitido celebrar cada uno de mis logros a través del tiempo y por la oportunidad que me da día a día para empezar de nuevo, para corregir mis errores, para aprender, para enseñar, para crecer y mejorar como ser humano.

A mis padres por el apoyo económico y haberme dado la oportunidad de desarrollar estudios superiores, por estar presentes en cada momento de mi vida ofreciéndome todo su apoyo y buscando lo mejor de mí.

A la universidad Nacional De Jaén por haberme dado la oportunidad de desarrollarme como profesional; a cada uno de los docentes que me enseñaron durante cada ciclo académico, agradecerle la vocación a la enseñanza, agradecer sus conocimientos brindados y los consejos que me dieron durante el desarrollo de mi carrera.

A mi asesor el doctor Luis Omar Carbajal García por haberme dado la oportunidad de compartir sus capacidades y conocimientos científicos, por haber tenido la paciencia necesaria para guiarme en el transcurso del desarrollo de mi tesis.

A cada uno de mis jurados, por el tiempo dedicado para corregir y opinar de mi trabajo, agradecer sus conocimientos brindados para mejorar mi investigación.

**LOIDA EUNICE DIAZ YGNACIO**

Dios, gracias por guiar mi camino y darme la fuerza necesaria para salir de cada adversidad que se presentó.

Este trabajo de tesis ha sido una gran bendición en todos los sentidos y le doy muchas gracias a mis padres que son los pilares y los principales promotores de cada uno de mis sueños.

También doy gracias a mi asesor por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimientos, así como también haberme tenido la paciencia y la dedicación en todo el desarrollo de mi tesis.

Agradecer también a cada uno de mis jurados por la disposición de su tiempo, la observaciones y consejos para mejorar cada vez más este trabajo.

**JOSCELIN MIRELLA TÉSEN QUIROZ**

## **DEDICATORIA**

A mi hijo DILAN, el cual ha sido mi mayor inspiración para seguir luchando y llegar a ser una profesional, y por el cual sigo mejorando día a día, para demostrarle que por más difíciles que las situaciones sean siempre hay una manera de resolverlas y mejorarlas, para enseñarle el amor que debemos dedicarle a cada cosa que hacemos y el servicio a la humanidad que podemos brindar.

A mi padre HOMERO DIAZ DIAZ, por el esfuerzo, dedicación, entusiasmo con el que me motivo, por el apoyo incondicional, por haber estado presente en cada una de las decisiones que he tenido que tomar, por el mejor consejo que pudo haberme brindado porque ahora gracias el puedo decir que soy un TECNÓLOGO MÉDICO.

A mi madre LUZ MARLENI YGNACIO CUBAS, por haberse dedicado con tanto amor a cuidarme e inculcarme durante el largo camino de la vida, por haber tenido la paciencia para enseñarme paso a paso como debemos luchar para lograr nuestros objetivos, por los largos consejos que yo llamaba sermones pero que eran palabras salidas del corazón.

A YOEL, por estar a mi lado y darme todo su apoyo, por haber soportado y echo menos pesadas todas las amanecidas durante mis estudios.

**LOIDA EUNICE DIAZ YGNACIO**

Dedico con todo mi corazón mi tesis:

A mi padre quien me motivo a seguir adelante a lo largo de mi formación académica a pesar de que los tiempos no siempre fueron buenos él me impulso con su ejemplo.

A mi madre por ayudarme a construir y cumplir mis sueños, eres una mujer excepcional.

A mis abuelitas por enseñarme los primeros pasos y cuidarme cuando yo era una niña.

A mi abuelito Gulberto por guiar mis pasos desde el cielo.

A mis hermanos, quien por ellos me trase muchas metas para ser un ejemplo y así motivarles a que no se queden atrás y sigan adelante siempre.

A Michael quien siempre estuvo a mi lado ayudándome, motivándome y comprendiéndome en cada momento de mi vida.

**JOSCELIN MIRELLA TÉSEN QUIROZ**

## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario

#### PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID 19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020

Antes de comenzar por favor lea al encuestado el formato de consentimiento informado y solicítele la firma de aceptación luego de que lo entienda; insista en que la información suministrada es confidencial y que no va a tener ningún riesgo físico. Explique las partes de las que está compuesta la encuesta y el procedimiento que se va a utilizar para realizarla.

En las preguntas marque con una X en la casilla correspondiente.

**I. Instrucciones:** Según lo que se le indique conteste objetivamente cada una de las preguntas en el siguiente orden de respuesta:

**1: Nunca      2: Casi Nunca      3. Algunas Veces      4. Casi Siempre      5. Siempre**

**III. Ítems:**

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Dimensión Medidas de protección</b>					
1	Se Lava las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.					
2	Al toser o estornudar, se cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.					
3	Mantiene el distanciamiento social de al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas.					
4	Asiste a lugares concurridos					
5	Se toca los ojos, la nariz y la boca en todo momento					
6	Ha tenido fiebre, tos y dificultad para respirar.					

7	Se mantiene constantemente informado y sigue las recomendaciones de los profesionales de salud					
8	Ha recibido visitas en los últimos meses sin las medidas de protección debidas.					
9	Cuando ha salido de casa, utilizó mascarilla como prevención para no infectarse.					
10	Se mantiene informado sobre las últimas novedades sobre el COVID con sus autoridades sanitarias locales.					
<b>Dimensión Crecimiento y Autoactualización</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11	Practica constantemente el aseo personal y familiar en su casa.					
12	Ha podido mantenerse aislado de los miembros de su comunidad.					
13	Considera usted al COVID -19, como una enfermedad peligrosa que puede causar la muerte.					
14	Se mantiene informado en todo momento de las consecuencias que está ocasionando el COVID -19, en las personas que se contagian.					
15	Realiza actividades de limpieza y aseo personal cada vez que llega a su domicilio.					
16	Cree usted que el COVID -19, solo causa enfermedad y muerte a los individuos que no utilizan las medidas de protección personal.					
<b>Dimensión Integración</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17	Ha tenido complicaciones para descansar por las noches					
18	Tiene temor de que se pueda contagiar con el COVID -19, por lo que se mantiene aislado de la gente de su comunidad.					
19	En los últimos meses tiene sobrecarga de actividades en el trabajo (chacra) y en el hogar.					
20	La personalidad y el carácter de mis vecinos y familiares generan estrés y alejamiento.					
21	Tiene miedo de los constantes acontecimientos de muerte y enfermedad que causa el COVID-19 en la población.					

22	Ha sido respetuoso usted de todas las recomendaciones de aislamiento aprobadas por el gobierno en protección de su salud y la de sus familiares.					
<b>Dimensión Percepción de la realidad</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
23	Es consciente del nivel de contagio del COVID-19 y de sus consecuencias.					
24	Cree usted que detectar a tiempo el contagio del COVID-19 ayuda a las personas a recuperar su salud					
25	El COVID-19 ha generado tristeza por causa de enfermedad o muerte en las familias de su comunidad					
26	Para usted el COVID-19 es una enfermedad que no es peligrosa.					
27	Ha estado expuesto al COVID-19 por brindar ayuda a algún familiar o miembro de su comunidad.					
28	Es respetuoso de las decisiones de los demás y se mantiene aislado para evitar el contagio o propagación del COVID-19.					
<b>Dimensión Dominio del Entorno</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
29	Se mantiene alejado de los miembros de su comunidad para cuidar su salud.					
30	Ha sido visitado por miembros del establecimiento de salud para orientarlo en medida de protección del COVID-19					
31	Ha sido difícil para usted adaptarse a la nueva forma de convivencia social.					
32	El COVID-19 ha generado en los miembros de su comunidad cambios en sus costumbres de interrelacionarse.					
33	Cree usted que su forma de vivir en aislamiento le ha generado problemas de salud emocional.					
34	Ha sido para usted una convivencia difícil de asimilar desde el inicio del aislamiento social decretado por el gobierno el 16 de marzo.					

## Anexo 2: Consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

TECNOLOGÍA MÉDICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Palo-Blanco, de del 2021

En forma libre y voluntario(a) Yo EBER BERCHE GONZALEZ  
Identificado(a) con DNI numero 41081286

teniendo en cuenta que he sido informada claramente sobre las preguntas a realizarme, manifiesto que:

- ✓ He recibido información, para que se me realice las preguntas necesarias con el fin de identificar una posible medida de prevención.
- ✓ Se me ha preparado con relación a mis conocimientos y estilo de vida, sobre la prevención de la enfermedad, así como también de las condiciones en las cuales debo cumplir para la encuesta.
- ✓ Se me ha informado que la encuesta se hará de forma totalmente privada e individual. Así mismo para garantizar mi privacidad, toda información personal, así como los resultados de la encuesta, estarán sometidos a confidencialidad.

Comprendiendo todas estas condiciones, he informado(a) de que mis datos personales serán protegidos bajo las garantías que la ley otorga doy mi consentimiento para la realización del procedimiento y firmo a continuación.

  
  
FIRMA

### Anexo 3: Operacionalización de variables

<b>VARIABLE</b>	<b>DEF. CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESACALA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Medidas Preventivas para el Control de la Propagación de COVID 19.	Son el conjunto de información más reciente que se tiene sobre el brote de COVID-19 en todas las fases con el fin de evitar el contagio y propagación del COVID-19 (16).	Medidas de protección	Medidas de salud	Ordinal	Cuestionario
		Crecimiento y Autoactualización	Cuidado de su vida	Ordinal	
		Integración	Equilibrio y resistencia al estrés	Ordinal	
		Percepción de la realidad	Empatía de la realidad de los demás	Ordinal	
		Dominio del entorno	Adaptación al ambiente	Ordinal	

## Anexo 4: Permiso para realizar la investigación

### "AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Palo Blanco, 12 de julio del 2020

**CARTA N° 001-2020**

**SEÑORITAS:** DIAZ YGNACIO LOIDA EUNICE  
TESÉN QUIROZ JOSCELIN MIRELLA

**Presente. -**

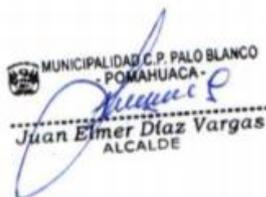
De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a Ud. para saludarlas cordialmente y a la vez manifestarles lo siguiente:

Que, de acuerdo al pedido presentado por ustedes, respecto a la autorización para llevar a cabo una Investigación en el Centro Poblado de Palo Blanco, mediante la aplicación de una Encuesta respecto a la Investigación: "PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID 19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020", les comunico que ha sido APROBADA, por lo que pueden realizar su investigación.

Por lo que, sin otro motivo en particular, me despido de ustedes, reiterándoles las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

  
MUNICIPALIDAD C.P. PALO BLANCO  
POMAHUACA  
Juan Elmer Díaz Vargas  
ALCALDE

## Anexo 5: Validación de Instrumento

### Experto 1

#### CONSTANCIA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, ..... LUZ AZUCENA TORRES GARCÍA....., con documento de identidad (D.N.I.) N°: ..... 18167202....., Especialista en ..... Investigación.....,

Con grado académico de ..... Doctor....., laborando en: ..... Universidad Nacional José María Arguedas.....

Por medio de la presente hago constar que he revisado, con fines de validación, el instrumento "PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020" que será aplicado el mes de enero del 2021 en el desarrollo de la investigación de las Bachilleres: Díaz Ygnacio Loida Eunice y Tesén Quiroz Joscelin Mirella.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	INDICADORES	VALORES			
		1	2	3	4
1	El instrumento presenta coherencia con el problema de investigación.			X	
2	El instrumento evidencia el problema a solucionar.			X	
3	El instrumento guarda relación con los objetivos propuestos en la investigación.			X	
4	Los indicadores son los correctos para cada dimensión.			X	
5	La redacción de los ítems es clara y apropiada para cada dimensión.			X	
6	En general, el instrumento permite un manejo ágil de la información.			X	

1 = Deficiente 2 = Regular 3 = bueno 4 = excelente

Observaciones: Ninguno

Jaén, 20 de diciembre de 2020



---

## Experto 2

### CONSTANCIA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

Quien suscribe, LIZBETH MARIBEL CÓRDOVA ROJAS, con documento de identidad (D.N.I.) N°: 45048533 Especialista en INVESTIGACIÓN, con grado académico de MAGISTER, laborando en: UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN Por medio de la presente hago constar que he revisado, con fines de validación, el instrumento “PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020” que será aplicado el mes de enero del 2021 en el desarrollo de la investigación de las Bachilleres: Díaz Ygnacio Loida Eunice y Tesén Quiroz Joscelin Mirella.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	INDICADORES	VALORES			
		1	2	3	4
1	El instrumento presenta coherencia con el problema de investigación.			X	
2	El instrumento evidencia el problema a solucionar.			X	
3	El instrumento guarda relación con los objetivos propuestos en la investigación.			X	
4	Los indicadores son los correctos para cada dimensión.			X	
5	La redacción de los ítems es clara y apropiada para cada dimensión.			X	
6	En general, el instrumento permite un manejo ágil de la información.			X	

1 = Deficiente 2 = Regular 3 = bueno 4 = excelente

Observaciones:

Jaén, 22 de diciembre de 2020



---

## Anexo 6: Compromiso del Asesor



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Ley de Creación N° 29304

Universidad Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 002-2019-SUNEDU/CD

---

## COMPROMISO DEL ASESOR

El que suscribe, LUIS OMAR CARBAJAL GARCÍA, Docente de la Universidad Nacional de Jaén, D.N.I. N°03239157 con conocimiento del Reglamento General de Grado Académico y Título Profesional de la Universidad Nacional de Jaén, me comprometo y dejo constancia que asesoraré a las bachilleres, Diaz Ygnacio Loida Eunice y a Tesén Quiroz Joscelin Mirella, de la Carrera Profesional de Tecnología Médica con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica, en la formulación y ejecución del:

- (    ) Plan de Trabajo de Investigación:
- ( X ) Proyecto de Tesis
- (    ) Trabajo de Suficiencia Profesional

Jaén, 31 de agosto de 2020



Dr. Luis Omar Carbajal García

## Anexo 7: Declaración de No Plagio



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JAÉN

Ley de Creación N° 29304

Universidad Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 002-2019-SUNEDU/CD

UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE JAÉN

---

### DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO

Yo, Diaz Ygnacio Loida Eunice, identificado con DNI 74802549, Bachiller de la Carrera Profesional de Tecnología Médica con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica de la Universidad Nacional de Jaén; declaro bajo juramento que: Soy autora del Trabajo de Investigación titulado “PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID 19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020”

El mismo que presentamos para optar: ( ) Grado Académico de Bachiller; ( x ) Título Profesional

1. El **Trabajo de Investigación** no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
2. El **Trabajo de Investigación** presentado no atenta contra derechos de terceros.
3. El **Trabajo de Investigación** no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo toda responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del **Trabajo de Investigación**, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para la UNJ en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del **Trabajo de Investigación**.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones civiles y penales que de mi acción se deriven.

Jaén, 31 de Agosto del 2020

---

DIAZ YGNACIO LOIDA EUNICE  
DNI: 74802549

## DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO

Yo, Tesén Quiroz Joscelin Mirella, identificado con DNI 71067067, Bachiller de la Carrera Profesional de Tecnología Médica con Especialidad en Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica de la Universidad Nacional de Jaén; declaro bajo juramento que: Soy autora del Trabajo de Investigación titulado “PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CONTROL DE LA PROPAGACIÓN DE COVID 19 EN EL CENTRO POBLADO PALO BLANCO - POMAHUACA, 2020”

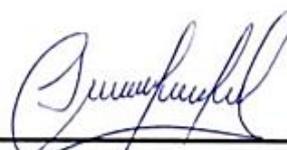
El mismo que presentamos para optar: ( ) Grado Académico de Bachiller; ( x ) Título Profesional

5. El **Trabajo de Investigación** no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
6. El **Trabajo de Investigación** presentado no atenta contra derechos de terceros.
7. El **Trabajo de Investigación** no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
8. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo toda responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del **Trabajo de Investigación**, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para la UNJ en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del **Trabajo de Investigación**.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones civiles y penales que de mi acción se deriven.

Jaén, 31 de Agosto del 2020



---

TESÉN QUIROZ JOSCELIN MIRELLA  
DNI: 71067067