



ARTÍCULO ORIGINAL

Conocimientos sobre autocuidado en el puerperio en pacientes del Hospital Abel Santamaría. Pinar del Río

Knowledge about self-care in the puerperium in patients of the Abel Santamaría Hospital. Pinar del Río

Eunice Echevarría-Cabrera¹  , Guillermo Luis Herrera-Miranda¹ , Yamisleidys Cabrera-Sánchez¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

Recibido: 02 de junio de 2023

Aceptado: 05 de julio de 2023

Publicado: 07 de noviembre de 2023

Citar como: Echevarría-Cabrera E, Herrera-Miranda GL, Cabrera-Sánchez Y. Conocimientos sobre autocuidado en el puerperio en pacientes del Hospital Abel Santamaría. Pinar del Río. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 [citado: fecha de acceso]; 27(2023): e6065. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6065>

RESUMEN

Introducción: la educación a la mujer en el puerperio constituye prioritaria, pues contribuye a disminuir las complicaciones que pueden aparecer durante este período.

Objetivo: determinar el nivel de conocimiento de las puérperas sobre el autocuidado puerperal en los servicios de puerperio fisiológico del Hospital Abel Santamaría en Pinar del Río, de octubre 2020 a diciembre 2021.

Métodos: se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, con un universo de 86 puérperas y una muestra aleatoria simple de 50 puérperas que cumplieron con los criterios de inclusión. La descripción de las variables cuantitativas se resumió con frecuencias y porcentajes. El tratamiento estadístico se efectuó con el programa SSPS 11.5.

Resultados: la edad de 18 años, el nivel de escolaridad medio, la primíparas y casadas son los aspectos demográficos más evidenciados. Las áreas del conocimiento sobre lactancia materna, cuidado con la rafia y la vitaminoterapia fueron evaluadas de alto nivel de información. Son bajos los conocimientos sobre signos de alerta, cambios emocionales y cooperación familiar y el resto es de predominio medio.

Conclusión: la relación de las áreas del conocimiento estudiadas según sus aspectos demográficos permitió hacer un diagnóstico para enfocar la educación para la salud de las puérperas agrupadas por necesidades de aprendizaje en busca de elevar el conocimiento sobre los pilares de la educación contribuyendo al desarrollo sostenible de la salud materna potencializado desde el autocuidado puerperal.

Palabras clave: Periodo Posparto; Autocuidado; Salud Materna.

ABSTRACT

Introduction: the education of women in the puerperium is a priority, since it helps to reduce the complications that may appear during this period.

Objective: to determine the level of knowledge about puerperal self-care in the physiological puerperium services of the Abel Santamaría Hospital in Pinar del Río, from October 2020 to December 2021.

Method: an observational, descriptive and cross-sectional study was carried out, with a universe of 86 puerperal women. and a sample of 50 postpartum women who met the inclusion criteria.

Results: the age of 18 years, the average level of education, primiparous women and married women are the most evident demographic aspects. The areas of knowledge about breastfeeding, care with raffia and vitamin therapy were evaluated with a high level of information. Knowledge about warning signs, emotional changes and family cooperation is low and the rest is of medium prevalence.

Conclusion: the relationship of the areas of knowledge studied according to their demographic aspects allowed a diagnosis to be made to focus on education for the health of puerperal women grouped by learning needs in search of raising knowledge about the pillars of education contributing to the sustainable development of Maternal health potentiated from puerperal self-care.

Keywords: Postpartum Period; Self Care; Maternal Health.

INTRODUCCIÓN

La mortalidad materna a nivel mundial es inaceptablemente alta, ya que cada día mueren unas 830 mujeres por complicaciones relacionadas con el embarazo, parto y puerperio. La mayoría de las muertes maternas son evitables, las soluciones sanitarias para prevenir o tratar las complicaciones son conocidas.⁽¹⁾

Fore H,⁽²⁾ de la UNICEF afirma que el parto y su puerperio se han convertido en una causa de tragedia para muchas familias en el mundo sobre todo en los países menos desarrollados. La falta de información, de conocimiento y la calidad del autocuidado en la puérpera pueden contribuir las complicaciones y la muerte.

El autocuidado en la salud de la mujer es el fortalecimiento de la capacidad para decidir sobre su persona en aspectos de autodescubrimiento, autoestima, salud, sexualidad y empoderamiento, protagonista de su propio desarrollo. Un deber que tiene cada ser humano para gozar de buena salud, así mismo el cuidado que brinda enfermería es un derecho universal, practicado en todas las partes del mundo, pero todavía se presenta un déficit de atención.⁽³⁾

En el segundo congreso sobre autocuidado para enfermería en España, se aseguró que el autocuidado forma parte intrínseca de la profesión y se mostraron experiencias al respecto y su relación con la asistencia primaria, sobre todo en la promoción y prevención, modificando estilos de vida, en la atención al embarazo y el puerperio.⁽⁴⁾

Investigaciones en España, Colombia y México como la realizada por Vinalay y Victoria citado por Acevedo-Hernández, se mostró el panorama vivencial del cuidado y la educación a la mujer en puerperio;⁽⁵⁾ en otros estudios el abordaje ha sido sobre la satisfacción de la mujer en el puerperio acerca de la atención que recibe,⁽⁶⁾ la intervención educativa para mejorar el conocimiento sobre autocuidado de la puérpera,⁽⁷⁾ la influencia de los cuidados culturales durante el puerperio,⁽⁸⁾ entre otros, en todos ellos se identificó que la educación no ha sido abordada en toda su dimensión en el proceso de cuidado en el puerperio durante la práctica profesional de enfermería.⁽⁹⁾

Aunque estos estudios fueron realizados en contextos diferentes, tienen algunos puntos de coincidencia, en los cuales prevalecen las mismas necesidades de educación de la mujer para atender adecuadamente sus cuidados en el puerperio y elevar sus conocimientos.

La efectividad del proceso educativo depende de su adaptación a las necesidades percibidas en la mujer y de un uso apropiado del lenguaje por los profesionales de enfermería durante el puerperio, a fin de que desarrolle sus habilidades cognitivas y prácticas durante el autocuidado, cuidado y adaptación a su nuevo rol.⁽¹⁰⁾

El puerperio es un evento único y transitorio en la mujer, a partir del cual hay transformaciones sociales, biofísicas, emocionales y espirituales, el cual se refleja en la actitud y en las acciones que realiza la paciente con respecto a su cuidado.⁽⁵⁾

Aun cuando las mujeres no comparten algunas características como la edad, estrato socioeconómico, número de hijos y número de puerperios vividos, la condición común, es que transitan por el puerperio y que enfrentan situaciones similares como la necesidad de apoyo emocional y educativo.⁽⁵⁾

El apoyo que recibe la mujer durante el puerperio también estará condicionado por la estructura familiar y cultural, desarrollada a lo largo de generaciones la familia exige un tributo a la educación informal que ha proporcionado respecto a los valores, costumbres, mitos y tabús en relación con el evento de ser madre.⁽¹¹⁾

Los cuidados en el puerperio adquieren especial relevancia, ya que comienza una etapa vital crítica, a la que la mujer necesita adaptarse de forma progresiva y saludable, que favorezca la salud y el bienestar propio y de su entorno.⁽¹¹⁾

La enfermera es el eje central del proceso educativo para brindar estos cuidados y lograr el bienestar de la puérpera, proporcionando la información necesaria y personalizada según cada paciente, iniciando la educación en la misma unidad hospitalaria y dará continuidad en la atención primaria.^(12,13)

En todas las investigaciones revisadas se hace evidente la necesidad de la educación en el puerperio, existiendo déficit en las diferentes áreas del conocimiento estudiadas, así se evidencia en los siguientes estudios: el estudio "Conocimiento sobre autocuidado puerperal en mujeres con parto vaginal" en Perú aplicado a 70 puérperas, que muestra un predominio del conocimiento regular y bajo, el 64 % de las puérperas tenían un grado de instrucción secundaria.⁽¹⁴⁾

En el Centro de Salud "El Rosario Carazo" de Nicaragua, se investigó el autocuidado de las puérperas, con una muestra de 51 puérperas; se evidenció que el signo de alarma que logran identificar con un 100 % son las hemorragias, en 70 % acudirían inmediatamente al médico, un 29 % esperaría un lapso de 24 horas, ya que desconocen las características de las hemorragias y las complicaciones que puede desencadenar en su salud.⁽¹⁵⁾

Autores extranjeros abordan en la Revista Cubana de Enfermería el tema del autocuidado puerperal en el manejo de la rafia, los síntomas de una herida infectada y los cuidados del hogar encarados desde las, creencias y tabúes.^(16,17)

Atendiendo a que la puérpera realiza el autocuidado más de un 70 % del tiempo en el hogar, resultó de interés el trabajo sobre vigencia del autocuidado en la atención primaria, publicado por Rojas y Magdalena Zubizarreta, en Cuba fundamentado desde las teorías de enfermería de Orem y Leininger quienes obtuvieron un patrón de conducta de actuación de enfermería para brindar un autocuidado holístico actualizado, responsable, coherente, culturalmente ajustado a las necesidades de la persona, la familia, los valores, las creencias y estilos de vida.^(18,19)

En el área de estudio del Hospital "Abel Santamaría Cuadrado" no se encontraron referentes de investigaciones previas sobre el tema que se investiga, a pesar de que por su importancia pudieran influir favorablemente con las estadísticas institucionales referidas a morbilidad materna que ocurren en el periodo del puerperio y sus causas relacionadas con los aspectos de déficit de autocuidado puerperal por falta de conocimiento, identificados por la autora en la aplicación del método de actuación profesional, el proceso de atención de enfermería (PAE) sobre la base de la observación del actuar de las pacientes, evidenciando manifestaciones de problemas en esta área.

La experiencia profesional de la autora a lo largo de su desempeño como enfermera docente y asistencial, así como estudios exploratorios previos realizados permitieron evidenciar otras manifestaciones del problema como el escaso actuar de enfermería en su accionar de Educar sobre aspectos del autocuidado tales como, la alimentación, la higiene, cuidados de mamas y rafia, actividad física y sexual y reconocimiento oportuno de los signos de alarma.

Todo lo anteriormente expuesto justificó la necesidad de esta investigación que contribuya a transformar el proceso de educación para la salud en el autocuidado del puerperio con el objetivo general de determinar el nivel de conocimiento de las puérperas sobre el autocuidado puerperal en los servicios de puerperio fisiológico del Hospital Abel Santamaría en Pinar del Río, de octubre 2020 a diciembre 2021.

MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, en los servicios de puerperio de Hospital General "Abel Santamaría" de Pinar del Río de octubre 2020 a diciembre 2021. El universo de estudio fue de 86 puérperas ingresadas en los servicios de puerperio fisiológico en ese hospital y la muestra aleatoria simple quedó conformada por 50 mujeres, que cumplieron con los criterios de inclusión:

- parto transpelviano sin complicaciones
- recién nacido normal

Criterio de exclusión: puérperas que no fueran capaces de completar el cuestionario.

Los conocimientos percibidos por las puérperas sobre autocuidado se reflejaron en el cuestionario que en todo momento considero los aspectos éticos y se solicitó el consentimiento informado.

Las variables del conocimiento en el autocuidado puerperal principales estudiadas se relacionaron con signos de alerta, lactancia materna, sexualidad, planificación familiar, revisión puerperal, alimentación, actividad física y descanso, cambios emocionales, medicación y apoyo familiar, así como características sociodemográficas de la mujer como la edad, el número de hijos, escolaridad y el estado conyugal.

La interpretación de los datos se consideró el rango porcentual de 70 % y hasta 100 % como alto nivel de conocimiento, de 69 % y hasta 50 % medio nivel de conocimiento y 49 % a 10 % bajo nivel de conocimiento y entre 0 y 9 % ausencia de conocimiento.

El cuestionario de elaboración propia conformado por tres preguntas tres sociodemográficas y una obstétricas con 14 ítems con preguntas dicotómicas. Se encabeza el mismo con el objetivo del estudio y se pedía y agradecía su participación anónima.

La recogida y transcripción de los datos se llevó a cabo en una base de datos diseñada especialmente utilizando el programa de Microsoft Access. La descripción de las variables cuantitativas se resumió con frecuencias y porcentajes. El tratamiento estadístico se efectuó con el programa SPSS 11.5

Se tuvieron en cuenta las normas éticas establecidas para este tipo de investigación. El artículo fue analizado y aprobado por el consejo científico de la institución.

RESULTADOS

Tabla 1. Comportamiento sociodemográfico relacionado con el nivel de conocimiento en el autocuidado puerperal.

Edad			Escolaridad			No de Hijos			Estado Civil		
Rango	No	%	Nivel	No.	%	Cantidad	No	%	E. Civil	No.	%
Menos De 18	10	20	Universitaria	21	42	Uno	28	56	Soltera	8	16
19 a 34	35	70	Media (pre y secundaria)	25	50	Dos o Tres	18	36	Casada o Acompañada	41	82
35 y más	5	10	Primaria	4	8	Más de Tres	4	8	Divorciada	1	2
Total	50	100		50	100		50	100		50	100

Fuente: Encuesta

Predominaron las puérperas con edades comprendidas entre 19 y 34 años (70 %), nivel escolar medio (50 %), con un hijo (56 %) y casadas o acompañadas (82 %). (Tabla 1)

Tabla 2. Conocimiento de las puérperas relacionado con el autocuidado puerperal

Área del conocimiento Autocuidado	Total de Puérperas	Frecuencia Absoluta	(%)
Lactancia Materna(técnica, Ventajas)	50	43	86
Sexualidad	50	25	50
Cuidados de las mamas	50	33	66
Cuidados de la episiorrafia y el perineo	50	46	92
Involución de los loquios	50	13	26
Planificación familiar y anticoncepción	50	21	42
Cambios emocionales	50	9	18
Revisión ginecológica.	50	30	60
Signos de alerta	50	19	38
Actividad física y descanso diario	50	17	34
Alimentación adecuada	50	34	68
Medicación y vitaminoterapia	50	43	86
Cooperación paterna y familiar	50	23	46
Deambulacion temprana	50	27	54

Fuente: Encuesta

Las áreas del conocimiento sobre autocuidado con mayor nivel de conocimientos en las puérperas estudiadas, resultaron ser, cuidados de la episiorrafia y el perineo (92 %), lactancia materna y medicación y vitaminoterapia (86 %) y la alimentación adecuada (68 %). (Tabla 2)

Tabla 3. Conocimiento de las puérperas relacionado con el autocuidado según edad.

Áreas del conocimiento	Menos de 18 n= 10		De 19 a 34 n= 35		De 35 y Más n=5	
	No.	%	No.	%	No.	%
Lactancia Materna	7	70	31	89	5	100
Sexualidad	3	30	20	57	2	40
Cuidados de las mamas	4	40	24	73	5	100
Cuidados de la episiorrafia	7	70	34	97	5	100
Involución de los loquios	1	10	10	29	2	40
Planificación familiar y anticoncepción	2	20	16	46	3	60
Cambios emocionales	0	0	8	23	1	20
Revisión ginecológica.	4	40	23	66	3	60
Signos de alerta	3	30	14	40	2	40
Actividad física y descanso diario	1	10	14	40	2	40
Alimentación adecuada	5	50	24	69	5	100
Medicación y vitaminoterapia	7	70	31	86	5	100
Cooperación paterna y familiar	3	30	18	88	2	40
Deambulacion temprana	3	30	20	57	4	80

Fuente: Encuesta

Las puérperas con mayor conocimiento en todas las áreas relacionadas con el autocuidado en el puerperio resultaron ser las 35 años y más, en las que el 100 % de ellas poseen los conocimientos adecuados sobre lactancia materna, cuidados de las mamas, cuidados de la episiorrafia, alimentación adecuada y medicación y vitaminoterapia. (Tabla 3)

Tabla 4. Conocimiento de las puérperas relacionado con el autocuidado según nivel de escolaridad.

Área del conocimiento Autocuidado	Nivel de escolaridad					
	Univ= 21		Medio = 25		Primaria = 4	
	No.	%	No.	%	No.	%
Lactancia Materna (técnica, Ventajas, Posiciones)	21	100	19	76	3	75
Sexualidad	16	76	9	36	0	0
Cuidados de las mamas	18	86	14	56	1	25
Cuidados de la episiorrafia	21	100	22	88	3	75
Involución de los loquios	10	47	3	12	0	0
Planificación familiar y anticoncepción	15	71	6	24	0	0
Cambios emocionales	7	33	2	8	0	0
Revisión ginecológica.	16	76	13	52	1	25
Signos de alerta	11	52	7	28	1	25
Actividad física y descanso diario	10	48	6	24	1	25
Alimentación adecuada	18	86	15	60	1	25
Medicación y vitaminoterapia	21	100	18	72	4	100
Cooperación paterna y familiar	15	71	8	32	0	0
Deambulación temprana	16	76	11	44	0	0

Fuente: Encuesta

Predominaron las puérperas con nivel de escolaridad primaria, predominaron las que no tienen ningún conocimiento sobre las áreas del conocimiento relacionadas con la sexualidad, involución de los loquios, planificación familiar y anticoncepción y cambios emocionales, sólo en el área relacionada con medicación y vitaminoterapia, las cuatro puérperas poseen conocimientos.(Tabla 4)

Tabla 5. Conocimiento de las puérperas relacionado con el autocuidado según parida.

Área del conocimiento Autocuidado	Primípara =28		Múltipara =18		Gran Múltipara =4	
	No.	%	No.	%	No.	%
Lactancia Materna	22	79	17	94	4	100
Sexualidad	6	21	17	94	2	50
Cuidados de las mamas	14	50	15	83	4	100
Cuidados de la episiorrafia	24	86	18	100	4	100
Involución de los loquios	1	4	10	55	2	50
Planificación familiar	8	28	11	61	2	50
Cambios emocionales	1	4	7	39	1	25
Revisión ginecológica.	12	43	15	83	3	75
Signos de alerta	5	18	11	61	3	75
Actividad física y descanso	5	18	10	55	2	50
Alimentación adecuada	15	53	15	83	4	100
Medicación y vitaminoterapia	22	79	17	94	4	100
Cooperación paterna y familiar	5	18	16	89	2	50
Deambulacion temprana	7	25	17	94	3	75

Fuente: El cuestionario

Las puérperas en su primer hijo mostraron predominio de un nivel bajo del conocimiento en siete de las 14 áreas estudiadas, sin embargo en las múltiparas y grandes múltipara hubo un predominio alto y medio en el grado de información sobre autocuidado puerperal, este último grupo evidencio pleno conocimiento sobre lactancia, cuidados con la episiorrafia y las mamas, medicación y vitaminoterapia. En todas las puérperas con más de dos hijos siempre se evidencio algún tipo de conocimiento. (Tabla 5)

DISCUSIÓN

Investigaciones similares revisadas en las áreas del conocimiento estudiada sobre el autocuidado puerperal tienen resultados muy diversos que pudieran estar vinculados con las voluntades de desarrollo sostenible sobre la salud materna que tenga cada región relacionado fundamentalmente con la promoción de salud a través de la educación y donde los aspectos demográficos estudiados pueden ser de gran importancia para la orientación del cuidado en enfermería por lo que en aspectos como, la alimentación, el cuidado de la mamas, la actividad física y la sexualidad en el saber de las pacientes 50 pacientes estudiadas en el trabajo de Acosta L y col,⁽²⁰⁾ en la maternidad de "María de la Dulce Espera" del Hospital Ángela Iglesia del Llano en Corriente Capital alcanzo buenos resultados de hasta un 80 %, sin embargo las mujeres estudiadas en Huancavelica no conocían de alimentación adecuada y la actividad física y en más de un 60 % de cuidado con las mamas antes y después de lactar y la actividad sexual, mientras que en Perú esta última se conocía en más de 92 %.⁽¹⁴⁾

Un área del autocuidado puerperal con resultados bajos en nuestro estudio fue los signos de alarma de complicaciones puerperales de los que son altos el conocer con más de un 82 % en el estudio realizado en Perú,⁽¹⁴⁾ anteriormente mencionado, sin embargo, en el centro de Rosario-Nicaragua la mayoría lo desconocían fundamentalmente en un 92 % la fiebre puerperal y el 94 % los loquios fétidos.⁽¹⁵⁾

Otros estudios similares en el Hospital Universitario "Virgen de Valmes" el nivel de referencia es alto y se refleja que las mujeres consideran saben cuidar sus necesidades básicas durante el puerperio.

CONCLUSIONES

La relación de las áreas del conocimiento estudiadas según sus aspectos demográficos permitió determinar el nivel de conocimiento de las puérperas sobre el autocuidado puerperal en los servicios de puerperio fisiológico del Hospital Abel Santamaría en Pinar del Río para enfocar la educación para la salud de las puérperas agrupadas por necesidades de aprendizaje en busca de elevar el conocimiento sobre los pilares de la educación contribuyendo al desarrollo sostenible de la salud materna potencializado desde el autocuidado puerperal.

Conflicto de intereses

los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Contribución de los autores

Todos los autores participaron en la conceptualización, análisis formal, administración del proyecto, redacción-borrador original, redacción, revisión, edición y aprobación del manuscrito final.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Mortalidad materna [Internet]. Washington: OPS/OMS-PAHO; 2023 [citado 30/05/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
2. Fore H. Fondo de la ONU para la infancia: Para muchas familias, pagar el precio de un parto puede ser catastrófico [Internet]. New York: ONU; 2019 [citado 30/05/2023]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/06/1457061>
3. Moncada LF. Factores asociados al autocuidado de las mujeres en el puerperio fisiológico, Sala de Maternidad Hospital Humberto Alvarado Vásquez. Masaya, II semestre 2015 [Tesis]. Managua, Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Instituto Politécnico de la Salud; 2016 [citado 28/03/2023]. Disponible en: <http://repositoriosidca.csuca.org/Record/RepoUNANM2061>
4. Diario Enfermero. La enfermería debate sobre el autocuidado en Madrid [Internet]. Diario Enfermero; 2014 Nov-24 [citado 28/03/2023]. Disponible en: <https://diarioenfermero.es/la-enfermeria-debate-sobre-el-autocuidado-en-madrid/>

5. Acevedo Hernández BA, Pizarro N, Moriel Corral BL, González Carrillo E, Berumen Burciaga LV. Proceso educativo de enfermería para promover el autocuidado de la mujer durante el puerperio. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2016 [citado 28/04/2023]; 24(3): 197-204. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim163h.pdf>
6. Navas Arrebola R, Peteiro Mahia L, Blanco López S, López Castiñeira N. Satisfacción de la gestante con los cuidados en el parto y puerperio y variables asociadas. Rev. esc. enferm [Internet]. 2021 [citado 30/05/2023]; 55:e03720. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/dfnMzVQpwNDvCj54thCjh6L/abstract/?lang=es#>
7. Carrera Martínez S. Intervención educativa para mejorar el conocimiento del autocuidado en el puerperio. Hospital Cayetano Heredia. Rev de investigación y casos de salud [Internet]. 2018 [citado 30/05/2023]; 3(3):161-166: Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6756084.pdf>
8. Pérez Banda A de J, Álvarez Aguirre A. Cuidados culturales durante el puerperio mediato en mujeres indígenas. Santa Cruz de la Palma [Internet]. 2019 Ene [citado 30/05/2023]; 13(1): 1313. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000100003
9. Mendoza Camarena MM. Nivel de conocimiento sobre autocuidado en el puerperio en mujeres atendidas en el Hospital de San Juan de Lurigancho entre noviembre – diciembre del 2017 [Tesis]. Lima-Peru; 2018 Jul [citado 30/05/2023]: 2-89. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/1874>
10. Paulin García C, Gallegos Torres RM. El papel del personal de enfermería en la educación para la salud. Horiz Enferm [Internet]. 2019 [citado 28/04/2023]; 30(3): 271-85. Disponible en: <https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/10870>
11. Trejo Ortiz PM, Trinidad Sanchèz AM, Araujo Espinosa R, Mollinelo Montano F, Flores Romo AG, Calderon Ibarra A. Asociación entre conocimiento y autocuidado durante el puerperio en mujeres posparto de Zacatecas, México. Revista Enfermería Innovación y Ciencia [Internet]. 2019 [citado 28/04/2023]; 1(1): 1-8. Disponible en: <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/eic/article/view/602>
12. Alsina Lligadas A, Hidalgo Quiros E, Calero Medina E. Autocuidado y tratamiento no farmacológico. FCM- Formación Médica Continuada en Atención Primaria [Internet]. 2022 Jul [citado 28/04/2023]; 29(6Supl1):16-23. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134207222001360>
13. Mendoza Camarena MM. Nivel de conocimiento sobre autocuidado en el puerperio en mujeres atendidas en el Hospital de San Juan de Lurigancho entre noviembre – diciembre del 2017 [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018 [citado 28/04/2023]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1874>
14. Paytan Ramos L. Pérez Quispe YN. Conocimiento sobre autocuidado puerperal en mujeres con parto vaginal atendidas en el Hospital Departamental de Huancavelica 2012 [Tesis]. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica. Facultad de Ciencias de la Salud; 2013 [citado 28/04/2023]. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6480c329-b2f0-457d-9d62-f89c870e4f5f/content>

15. Ruiz Aburto BK, Marin Maradiaga JI. Autocuidado de las Puérperas que asisten al Centro de Salud El Rosario- Carazo II Semestre 2015 [Tesis]. Managua, Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2015 [citado 28/04/2023]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/2038>
16. Ortiz Álvarez MC. Conocimiento en pacientes puérperas sobre autocuidado de la episiotomía y signos de infección [Tesis]. Guatemala: Universidad "Rafael Landívar; 2018 [citado 28/04/2023]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Ortiz-Miriam.pdf>
17. Lara Vásquez C, Puento Lozano MI. Cuidados genéricos para establecer el equilibrio durante el puerperio. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2011 Ene-Mar [citado 28/04/2023]; 27(1): 88-97. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192011000100010&script=sci_arttext&lng=en
18. Rojas Teja J, Zubizarreta Estéve M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2007 Mar [citado 28/04/2023]; 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es
19. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 Dic [citado 28/04/2023]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es
20. Acosta ML, Valenzuela C, Sánchez LI. Nivel de información sobre autocuidado puerperal, Maternidad del Hospital Llano, Corriente Capital, año 2017. Rev de Salud Pública [Internet]. 2018 Ago-22 [citado 28/04/2023]; 22(2): 22-8. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/20752>