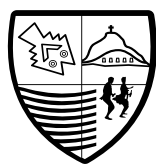




# 01

## **Prácticas sobre el autocuidado en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central- Lima, 2023**



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA  
DE ICA**

---

## **PRÁCTICAS SOBRE EL AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR QUE ACUDE AL HOSPITAL MILITAR CENTRAL- LIMA, 2023**

**PRACTICES ON SELF-CARE IN THE OLDER ADULT WHO ATTENDS THE  
CENTRAL MILITARY HOSPITAL - LIMA, 2023**

---

Estefany Grisela Sal y Rosas Fernández<sup>1</sup>  
DNI: 75759494  
E-mail: esalyrosas17@gmail.com

Yojany Thalía Sal y Rosas Fernández<sup>1</sup>  
DNI: 75759493  
E-mail: yojanyfernandez1996@gmail.com

Mg. Walter Jesús Acharte Champi<sup>1</sup>  
45549528  
walter.acharte@autonomadeica.edu.pe  
<https://orcid.org/0000-0001-6598-7801>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Ica

### **Resumen**

El objetivo del presente trabajo fue determinar las prácticas de autocuidado en los adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima durante 2023. Para lograrlo, se implementó una investigación básica, descriptiva, cuantitativa, no experimental y de corte transversal. Se utilizó un cuestionario como instrumento de encuesta para recopilar datos de una muestra de 92 adultos mayores, seguido de un análisis mediante estadística descriptiva. Los resultados revelaron que, en la dimensión de cuidado físico, emocional y social, la mayoría de los adultos mayores presentaba un nivel medio de autocuidado. Como resultados se tiene que en 92 participantes: la mayoría tiene cuidado físico y emocional medio (54,3% y 51,1% respectivamente), mientras que, en el cuidado social, el 50,0% mostró un nivel medio. En conclusión, la mayoría de adultos mayores que acuden al hospital militar central señalan que existe un nivel medio de prácticas de autocuidado, Por tanto, se enfatiza la necesidad de diseñar estrategias efectivas para mejorar el autocuidado entre los adultos mayores que acuden a este hospital.

**Palabras claves:** Prácticas, autocuidado, adulto mayor, hospital militar central

## ABSTRACT:

The objective of this work was to determine the self-care practices in the elderly who attend the Central Military Hospital in Lima during 2023. To achieve this, a basic, descriptive, quantitative, non-experimental and cross-sectional investigation was implemented. A questionnaire was used as a survey instrument to collect data from a sample of 92 older adults, followed by analysis using descriptive statistics. The results revealed that, in the dimension of physical, emotional and social care, the majority of older adults had a medium level of selfcare. The results show that in 92 participants: the majority have medium physical and emotional care (54.3% and 51.1% respectively), while, in social care, 50.0% showed a medium level. In conclusion, 52.2% present a medium level of self-care practices, while 38.0% show a high level. Therefore, the need to design effective strategies to improve self-care among the elderly who attend this hospital is emphasized.

**Keywords:** Practices, self-care, elderly, central military hospital

**Línea de investigación:** Salud pública, salud ambiental y satisfacción en los servicios de salud

## Introducción

El autocuidado es un componente vital de la salud y el bienestar en la etapa de la vejez, y su papel es aún más pronunciado en entornos de atención sanitaria como el Hospital Militar en Lima. Sin embargo, a pesar de su relevancia, persiste un vacío en la investigación centrada en el examen de las prácticas de autocuidado en adultos mayores dentro de este contexto. Esta tesis, titulada “Prácticas sobre el autocuidado en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central – Lima, 2023”, busca llenar este vacío y proporcionar una visión integral de las prácticas de autocuidado implementadas por los adultos mayores que acuden a este hospital (1).

La tesis se organiza en varios capítulos que buscan desarrollar una comprensión exhaustiva del tema (2). En primer lugar, el capítulo “Planteamiento del Problema” establece la necesidad de la investigación, destacando la falta de información actualizada y relevante sobre las prácticas de autocuidado en adultos mayores en este entorno. El siguiente capítulo, “Marco Teórico”, proporciona una revisión de la literatura existente, detallando la evolución de los estudios sobre el autocuidado y destacando las áreas en las que se necesita más investigación.

El capítulo “Estrategia Metodológica” describe el enfoque del estudio, incluyendo la reco-

pilación de datos, los procedimientos de análisis y los métodos utilizados para asegurar la validez y la fiabilidad de los resultados. A continuación, en “Análisis e Interpretación de Resultados”, se presentan los hallazgos del estudio, seguidos de una discusión detallada de estos resultados en el contexto de la literatura existente.

Por último, el capítulo de “Conclusiones y Recomendaciones” proporciona un resumen de los hallazgos más significativos del estudio, sus implicaciones y sugerencias para futuras investigaciones. Finalmente, se incluyen las “Referencias”, que proporcionan información detallada sobre las fuentes consultadas durante la investigación, y los “Anexos”, que contienen cualquier material adicional o complementario utilizado en la tesis.

## Antecedentes

### Antecedentes internacionales

El estudio realizado por Yin et al. (7) en China investigaron la correlación entre la alfabetización en salud y los comportamientos de autocuidado en personas con diabetes. El objetivo era determinar si existía una relación positiva entre ambos factores. Para lograr esto, se empleó un enfoque cuantitativo, utilizando un cuestionario autoadministrado. Los hallazgos del estudio mostraron que la alfabetización en salud se asoció significativamente con mejores comportamientos de autocuidado en pacientes con diabetes. Como tal, los investigadores concluyeron que mejorar la alfabetización en salud podría ser una estrategia beneficiosa para mejorar los comportamientos de autocuidado en personas con diabetes.

El estudio titulado “Impacto del autocuidado en la calidad de vida de las personas mayores” realizado por Loyal et al. (8) en Estados Unidos tuvo como objetivo evaluar el efecto del autocuidado en la calidad de vida de los ancianos. El estudio empleó una metodología que combinó una revisión de la literatura con un análisis estadístico de datos obtenidos de encuestas administradas a una muestra de adultos mayores. Los hallazgos indicaron una correlación notable entre el nivel de práctica del autocuidado y la calidad de vida de los ancianos.

Kahlau y Kunzmann en Alemania (9) realizaron una revisión sistemática sobre la importancia del autocuidado en la vejez. El estudio tuvo como objetivo analizar la literatura disponible sobre el tema del autocuidado entre ancianos. La metodología implicó una búsqueda minuciosa de la literatura y un examen de los datos adquiridos de los estudios que se revisaron. La revisión reveló que el autocuidado es crucial en la vejez, ya que ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora

la calidad de vida de las personas mayores.

## Antecedentes nacionales

En su estudio titulado “Conocimientos y prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores”, Zavaleta et al. de Lima tuvo como objetivo investigar la correlación entre conocimientos y prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores residentes en Lima Metropolitana. Su investigación implicó una metodología cuantitativa, donde administraron encuestas a 318 adultos mayores. Los hallazgos del estudio revelaron que el 87,1% de los participantes tenían conocimiento suficiente sobre el cuidado de la salud. Sin embargo, el 55,4% de ellos relató haber experimentado un resfriado en los últimos seis meses, lo que indica una deficiencia en sus prácticas de atención a la salud. Estos resultados arrojan luz sobre el estado actual de la atención de la salud entre los adultos mayores.

Rojas y Santillán (11) realizaron en Lima un estudio denominado “Nivel de conocimiento sobre el cuidado de la salud en los Adultos Mayores del Distrito de San Miguel - 2019”. El objetivo del estudio fue evaluar el nivel de conocimiento sobre el cuidado de la salud entre los adultos mayores residentes en San Miguel. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, donde se encuestó a 82 adultos mayores. Los hallazgos indicaron que el 71,95% de los encuestados tenían conocimientos insuficientes sobre el cuidado de la salud. Así, se concluyó que las estrategias de intervención son necesarias para potenciar el nivel de conocimiento sobre el cuidado de la salud en los adultos mayores.

Un estudio realizado por Rodríguez y Torres (12) en Lima titulado “Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Hospital Nacional Dos de Mayo” tuvo como objetivo establecer una conexión entre la calidad de vida de los adultos mayores y su auto-cuidado. La investigación siguió una metodología cuantitativa, incluyendo una encuesta a 128 ancianos. Los hallazgos indicaron una relación positiva entre la calidad de vida y los niveles de autocuidado. Además, 50,8% de los ancianos participantes demostraron un bajo nivel de autocuidado. Se concluyó que promover el autocuidado es vital para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

## Problemas

### Problema general:

¿Cuál es la práctica en el autocuidado del adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023?

## Problemas específicos:

¿Cuál es la práctica sobre el cuidado físico en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023?

¿Cuál es la práctica sobre el cuidado emocional en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023?

¿Cuál es la práctica sobre el cuidado social en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023?

## Objetivos

### Objetivo general:

Determinar cuál es la práctica sobre el autocuidado en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023

### Objetivos específicos:

Describir cuál es la práctica sobre el cuidado físico en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023.

Hallar cuál es la práctica sobre el cuidado emocional en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023.

Investigar cuál es la práctica sobre el cuidado social en el adulto mayor que acude al Hospital Militar Central, Lima, 2023.

## Marco conceptual

- Autocuidado: Acciones conscientes que las personas realizan para mantener, proteger y mejorar su salud física, emocional y mental (28).
- Adulto mayor: Persona de edad avanzada, generalmente a partir de los 65 años de edad (28).
- Consultorio externo: Espacio en el que los pacientes reciben atención médica ambulatoria, es decir, sin necesidad de hospitalización (28).
- Práctica: Acciones que las personas realizan en su vida cotidiana para cumplir con sus necesidades y metas (28).
- Enfermedades crónicas: Condiciones de salud que duran un largo período de tiempo, generalmente más de tres meses, y que pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas (29).
- Prevención: Acciones tomadas para evitar o reducir la probabilidad de que ocurra una enfermedad o problema de salud (29).

- Promoción de la salud: Acciones destinadas a mejorar la salud y el bienestar de las personas, incluyendo la educación y la motivación para adoptar hábitos saludables (29).
- Calidad de vida: Medida del bienestar general de una persona, que incluye su salud física, emocional y social (29).

### Conceptualización de las variables

El concepto de autocuidado se refiere a los actos deliberados y deliberados que las personas realizan para preservar, proteger y mejorar su salud física, emocional y mental (13). Es un proceso continuo que implica la incorporación de hábitos saludables en la vida diaria, como mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regular, descansar lo suficiente, controlar el estrés y abstenerse de conductas perjudiciales como fumar y beber en exceso. Al integrar estas prácticas en su rutina diaria, las personas pueden incorporarlas fácilmente a su estilo de vida y mantenerlas a largo plazo.

Además de las rutinas de cuidado personal mencionadas anteriormente, las medidas preventivas de salud también se incluyen en esta categoría. Estas medidas incluyen controles médicos constantes, vacunas y el manejo de condiciones de salud preexistentes. Según la investigación de Neumann et al. (14), las prácticas de autocuidado tienen el potencial de beneficiar en gran medida enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes al promover una regulación eficaz.

El autocuidado es un principio multifacético que se ocupa no solo de la salud física sino también de la salud mental, incluido el bienestar emocional y la terapia. Según McCall y Landis (15), la práctica del autocuidado puede aliviar el estrés y la ansiedad, lo que conduce a una mejora general en la calidad de vida y el bienestar emocional. Las prácticas de autocuidado son únicas para cada individuo y pueden variar según sus necesidades y preferencias específicas. En un artículo escrito por Kim et al. (16), se destaca que el autocuidado también puede ser un esfuerzo colaborativo y comunitario. En este enfoque, el individuo es apoyado y asistido por una red de personas, como familiares, profesionales de la salud y conocidos.

El autocuidado es un término amplio que abarca varios comportamientos. Estos comportamientos incluyen, entre otros, consumir una dieta nutritiva, adherirse a un régimen de ejercicio regular, asegurarse de dormir lo suficiente, controlar los niveles de estrés y abstenerse de hábitos nocivos como fumar y consumir alcohol. En el artículo de Cockerham (17), se enfatiza la importancia de estas acciones para mantener una buena

salud, con énfasis en su accesibilidad para cualquier persona que desee adoptarlas.

Además, el autocuidado implica la implementación de medidas tanto proactivas como reactivas. Los chequeos de rutina, las vacunas y el manejo de enfermedades crónicas son ejemplos de autocuidado proactivo. Según el estudio de Kao et al. (18), el autocuidado preventivo puede disminuir en gran medida la incidencia de enfermedades crónicas y, consecuentemente, la morbilidad y mortalidad asociadas a las mismas.

De la misma manera, el autocuidado abarca más que el bienestar físico. También abarca la atención de la salud mental, que incluye atención emocional y terapia. En su artículo, Zeng et al. (19) afirman que cuidarse a sí mismo puede mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida en general.

Finalmente, el concepto de autocuidado abarca una gama de prácticas que priorizan la protección, el mantenimiento y la mejora de la salud física, emocional y psicológica. La investigación realizada por De Bleser et al. (20) revelaron que la implementación de técnicas de autocuidado puede mejorar significativamente la calidad de vida general de las personas que enfrentan enfermedades crónicas.

### Metodología

La tesis presentada se adhiere a un enfoque básico, donde el objetivo principal es mejorar el conocimiento y la comprensión de los fenómenos observables y las observaciones. A diferencia de otras tesis, no prioriza aplicaciones prácticas o comerciales como enfoque inmediato. Un valor numérico de 30 denota este enfoque.

La categorización de este estudio cae bajo el nivel descriptivo. Según Babbie (31), la investigación de naturaleza descriptiva tiene como objetivo delinear los atributos de un fenómeno particular o la correlación entre variables, más que determinar la causalidad.

La metodología utilizada en la tesis es de carácter cuantitativo. Esto significa que los datos se recopilan en forma numérica y se emplea el análisis estadístico para examinar los datos y evaluar las hipótesis (32). La utilidad de este enfoque se demuestra en su capacidad para explorar conexiones, causalidades y patrones que se encuentran dentro de los datos.

Además, la metodología de investigación empleada en este estudio se identifica como transversal y no experimental. Según Creswell (32), el diseño no experimental se refiere al enfoque en el que los investigadores no alteran ni manipulan las variables de interés, sino que las observan y miden en su estado natural. Por el contrario, Levin

(33) caracteriza la investigación transversal como una forma de investigación observacional que implica recopilar datos de una población o una muestra de la población en un momento determinado.

La demografía en estudio está conformada por 120 adultos mayores que residen en el Hospital Militar Central - Lima en el año 2023. El término “población” se utiliza para describir todo el conjunto de individuos, objetos o hechos que son foco de la investigación del investigador. Esencialmente, se refiere al conjunto completo de temas que el investigador pretende analizar o representar (34).

Además, el grupo encuestado está conformado por 92 adultos mayores del Hospital Militar Central ubicado en Lima en el año 2023.

La recolección de datos en la tesis se ejecutó a través de la implementación de la metodología de encuestas. El instrumento de encuesta utilizado fue un cuestionario compuesto por nueve preguntas que se concentraron en el tema de las prácticas de autocuidado.

Un total de 92 adultos mayores del Hospital Militar Central serán sometidos a un cuestionario que tiene como objetivo evaluar la variable de “Prácticas de Autocuidado”. Este cuestionario consta de 9 consultas, separadas en 3 categorías diferentes: Cuidado físico, Cuidado emocional y Cuidado social.

Cada categoría incluye 3 preguntas que abordan aspectos específicos del autocuidado en sus respectivas áreas. Los participantes darán sus respuestas utilizando una escala ordinal, que ofrece 5 opciones de respuesta diferentes: “Nunca”, “Casi nunca”, “A veces”, “Casi siempre” y “Siempre”. Esta escala proporciona un método simple y lógico para que los participantes indiquen con qué frecuencia o en qué medida practican el autocuidado en cada una de las categorías evaluadas.

Para evaluar los hallazgos recopilados del cuestionario, se utilizará una escala para clasificar la variable “Prácticas de autocuidado” en tres niveles distintos: alto, moderado y bajo. El nivel de cada ciudadano mayor se determinará calculando el total de puntos obtenidos de sus respuestas en varias dimensiones. Esta técnica de clasificación simplificará la interpretación de los datos, posibilitando el reconocimiento de tendencias significativas en los patrones de autocuidado entre la población anciana del Hospital Militar Central.

Para asegurar la validez del cuestionario, tres jueces expertos evaluaron las preguntas en cuestión. Su revisión se centró en la claridad, relevancia y adecuación de las preguntas para medir las variables previstas. Además, la confiabilidad del cuestionario se determinó utilizando el alfa de Cronbach, una herramienta estadística que mide

la consistencia interna de un cuestionario (34).

Asimismo, una vez recopilados los datos, se procedió a su análisis. Para obtener información sobre las respuestas de los participantes, los investigadores calcularon estadísticas descriptivas como medias, desviaciones estándar y frecuencias. Estas técnicas proporcionaron una visión integral de las prácticas de autocuidado de la población anciana en el hospital y permitieron identificar patrones y tendencias destacables.

Una vez obtenidos los resultados, se interpretaron minuciosamente. Se analizaron las prácticas de autocuidado de los ancianos estudiando sus respuestas en cada dimensión. Para presentar los hallazgos de una manera sencilla y fácil de comprender, se crearon tablas y gráficos. Esta interpretación de los datos dio un panorama integral de las prácticas de autocuidado de los adultos mayores en el Hospital Militar Central de Lima en 2023.

El paso inicial para probar la hipótesis de que las prácticas de autocuidado son consistentes entre los adultos mayores que frecuentan el Hospital Militar Central de Lima sería determinar la normalidad de los datos recolectados a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Si se encuentra que los datos no se adhieren a una distribución normal, se utilizaría un método estadístico no paramétrico alternativo, como la prueba de rango con signo de Wilcoxon. Esta decisión se basa en las características del estudio, como el hecho de que los datos recolectados son ordinales, con distancias desiguales entre categorías, y que la hipótesis requiere la comparación de la mediana de las puntuaciones de autocuidado con un valor hipotético que define lo que se considera “regular”.

Después de recopilar todos los datos necesarios, ahora se pueden presentar las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación. Es importante considerar tanto los objetivos generales como los específicos del estudio al formular estas conclusiones y recomendaciones.

## Resultados

**Tabla 1.** Características Sociodemográficas de los Adultos Mayores que acuden al Hospital Militar Central - Lima, 2023.

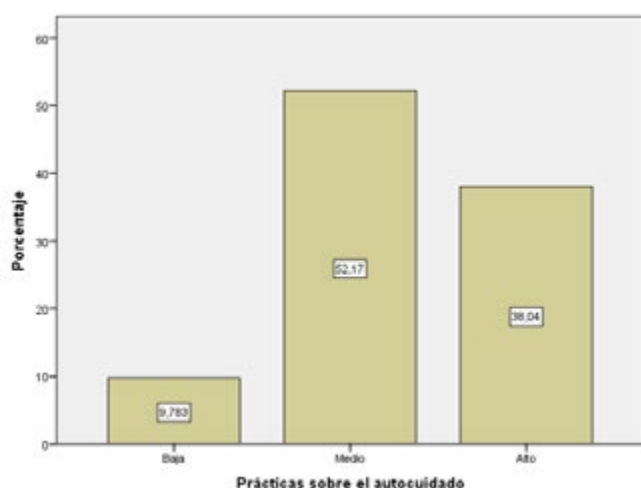
Característica Sociodemográfica	Frecuencia	Porcentaje
<b>Edad</b>		
60-69 años	34	37%
70-79 años	34	37%
80 años o más	24	26%
<b>Género</b>		
Masculino	48	52%
Femenino	44	48%
<b>Nivel Educativo</b>		
Sin educación formal	12	13%
Primaria	32	35%
Secundaria	27	29%
Superior	21	23%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero/a	16	17%
Casado/a	40	43%
Viudo/a	27	29%
Divorciado/a	9	10%

La Tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima durante el año 2023. En cuanto a la edad, el 37% tiene entre 60-69 años, otro 37% entre 70-79 años, y el 26% tiene 80 años o más. En relación al género, el 52% son masculinos y el 48% femeninos. Respecto al nivel educativo, el 13% no tiene educación formal, el 35% ha completado la educación primaria, el 29% la secundaria, y el 23% tiene estudios superiores. En cuanto al estado civil, el 17% son solteros, el 43% casados, el 29% viudos y el 10% divorciados.

**Tabla 2. Resultados de la variable Prácticas sobre el autocuidado**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	9	9,8	9,8	9,8
Medio	48	52,2	52,2	62,0
Alto	35	38,0	38,0	100,0
<b>Válidos</b>				
Total	92	100,0	100,0	

**Figura 1. Resultados de la variable Prácticas sobre el autocuidado**

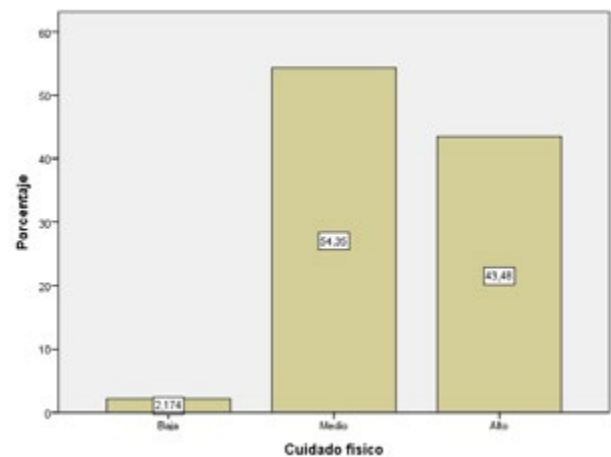


La tabla 2 y figura 1 presentan los resultados de la variable “Prácticas sobre el autocuidado”. De un total de 92 respuestas, el 9,8% (9 respuestas) mostró un nivel bajo de prácticas de autocuidado, mientras que la mayoría, el 52,2% (48 respuestas), presentó un nivel medio. Por otro lado, el 38,0% (35 respuestas) mostró un alto nivel de prácticas de autocuidado.

**Tabla 3. Resultados de la dimensión Cuidado físico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	2	2,2	2,2	2,2
Medio	50	54,3	54,3	56,5
Alto	40	43,5	43,5	100,0
<b>Válidos</b>				
Total	92	100,0	100,0	

**Figura 2. Resultados de la dimensión Cuidado físico**

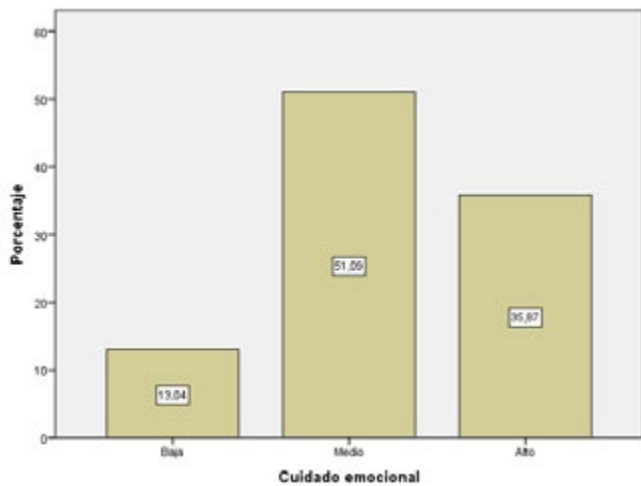


La tabla 3 y la figura 2 resumen los resultados de la dimensión “Cuidado físico”. De un total de 92 participantes, el 2,2% (2 personas) mostraron un nivel bajo de cuidado físico, mientras que la mayoría, el 54,3% (50 personas), exhibió un nivel medio. Adicionalmente, un 43,5% (40 personas) demostró un alto nivel de cuidado físico.

**Tabla 4. Resultados de la dimensión Cuidado emocional**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	12	13,0	13,0	13,0
Medio	47	51,1	51,1	64,1
Alto	33	35,9	35,9	100,0
<b>Válidos</b>				
Total	92	100,0	100,0	

**Figura 3. Resultados de la dimensión Cuidado emocional**

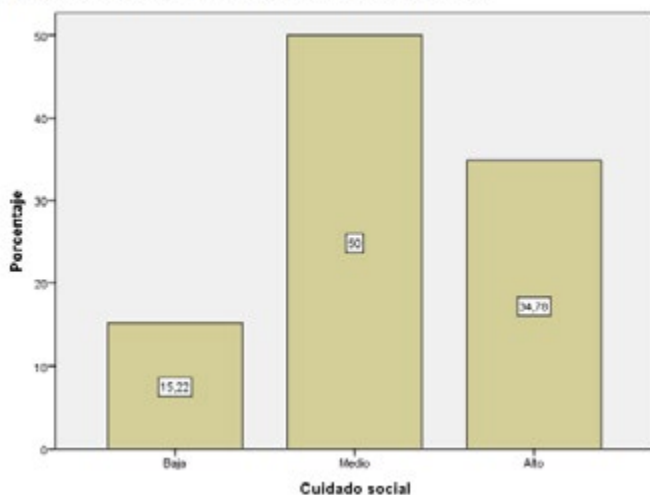


La tabla 4 y figura 3 muestran los resultados de la dimensión “Cuidado emocional”. En una muestra de 92 participantes, el 13,0% (12 personas) presentó un nivel bajo de cuidado emocional. La mayoría, el 51,1% (47 personas), mostró un nivel medio, mientras que un 35,9% (33 personas) manifestó un alto nivel de cuidado emocional.

Tabla 5. Resultados de la dimensión Cuidado social

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	14	15,2	15,2	15,2
Medio	46	50,0	50,0	65,2
Alto	32	34,8	34,8	100,0
Total	92	100,0	100,0	

Figura 4. Resultados de la dimensión Cuidado social



La tabla 5 y figura 4 resumen los resultados de la dimensión “Cuidado social”. De un total de 92 participantes, el 15,2% (14 personas) exhibió un nivel bajo de cuidado social. La mitad exacta de los participantes, el 50,0% (46 personas), mostró un nivel medio, y un 34,8% (32 personas) presentó un alto nivel de cuidado social.

## Discusión de resultados

Con respecto al **objetivo general**, Los resultados obtenidos en la investigación sobre las prácticas de autocuidado en adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima, 2023, muestran que la mayoría de los participantes (52,2%) presentan un nivel medio de prácticas de autocuidado. Un 38,0% de los adultos mayores muestra un alto nivel de prácticas de autocuidado, mientras que un 9,8% presenta un nivel bajo de autocuidado.

En el ámbito internacional, Yin et al. (7) realizaron un estudio sobre la relación entre la alfabetización en salud y las conductas de autocuidado en pacientes con diabetes. Sus resultados indicaron una relación positiva entre la alfabetización en salud y las conductas de autocuidado en pacientes con diabetes. Aunque el estudio no se centró específicamente en adultos mayores, su conclusión sobre cómo mejorar la alfabetización en salud puede influir positivamente en las conductas de autocuidado respalda los resultados encontrados en la presente investigación.

Leal et al. (8) examinaron el impacto del autocuidado en la calidad de vida de las personas mayores. Encontraron una relación significativa entre el nivel de práctica de autocuidado y la calidad de vida de las personas mayores. Estos resultados también están alineados con los hallazgos actuales, que muestran un nivel medio y alto de prácticas de autocuidado en los adultos mayores, lo que podría implicar una mejora en su calidad de vida.

Kahlau y Kunzmann (9) llevaron a cabo una revisión sistemática de la literatura sobre la importancia del autocuidado en la vejez. Sus hallazgos resaltaron la relevancia del autocuidado para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. Nuevamente, esta conclusión está en línea con los resultados obtenidos en la investigación actual.

En el contexto nacional, Zavaleta et al. (10) evaluaron los conocimientos y prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores de Lima Metropolitana. Encontraron que un porcentaje significativo de los encuestados informó tener un conocimiento adecuado sobre el cuidado de la salud, pero un porcentaje menor informó tener prácticas adecuadas de autocuidado. Esta diferencia entre conocimientos y prácticas podría ser relevante para la investigación actual, ya que se obtuvieron niveles medios y altos de prácticas de autocuidado, lo que indica una posible mejora en la aplicación del conocimiento adquirido sobre el autocuidado.

Rojas y Santillán (11) evaluaron el nivel de conocimientos sobre el cuidado de la salud en

adultos mayores del distrito de San Miguel. Encontraron que una gran proporción de los encuestados tenía un conocimiento inadecuado sobre el cuidado de la salud. Aunque este estudio no aborda directamente las prácticas de autocuidado, podría ser relevante en el sentido de que un bajo nivel de conocimiento podría estar relacionado con una menor adopción de prácticas de autocuidado. Sin embargo, esta investigación difiere de los resultados actuales, ya que en este estudio se obtuvieron niveles medios y altos de prácticas de autocuidado.

Rodríguez y Torres (12) investigaron la relación entre el autocuidado y la calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Hospital Nacional Dos de Mayo. Encontraron una correlación positiva entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida. Además, identificaron que la mitad de los adultos mayores tenía un nivel bajo de autocuidado. Estos resultados están alineados con los obtenidos en la investigación actual, que también mostró una correlación positiva entre el nivel de prácticas de autocuidado y la calidad de vida de los adultos mayores, aunque los porcentajes específicos difieren.

Con respecto al **objetivo específico 1**, los resultados de la investigación sobre la dimensión “Cuidado físico” en adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima, 2023, muestran que la mayoría de los participantes (54,3%) presentan un nivel medio de cuidado físico. Un 43,5% de los adultos mayores exhibe un alto nivel de cuidado físico, mientras que un pequeño porcentaje del 2,2% muestra un nivel bajo de cuidado físico.

En el ámbito internacional, Yin et al. (7) realizaron un estudio sobre la relación entre la alfabetización en salud y las conductas de autocuidado en pacientes con diabetes. Aunque no se enfocaron directamente en el cuidado físico en adultos mayores, su investigación respalda la importancia del autocuidado en la salud. Esto sugiere que una buena alfabetización en salud puede estar relacionada con prácticas más efectivas de cuidado físico, lo que podría ser relevante para los resultados actuales que muestran un porcentaje mayoritario con niveles medios y altos de cuidado físico.

Leal et al. (8) evaluaron el impacto del autocuidado en la calidad de vida de las personas mayores. Aunque no abordaron específicamente el cuidado físico, encontraron una relación significativa entre el nivel de práctica de autocuidado y la calidad de vida en las personas mayores. Esta conclusión respalda los resultados actuales, que sugieren una correlación entre el nivel de cuidado físico y el bienestar general de los adultos mayores.

Kahlau y Kunzmann (9) realizaron una revisión sistemática sobre la importancia del autocuidado en la vejez. Aunque no presentaron datos específicos sobre cuidado físico en adultos mayores, sus hallazgos enfatizaron la relevancia del autocuidado para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. Esto se alinea con los resultados actuales que muestran un porcentaje significativo de adultos mayores con niveles medio y alto de cuidado físico.

En el contexto nacional, Zavaleta et al. (10) identificaron la relación entre los conocimientos y prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores de Lima Metropolitana. Aunque no se enfocaron específicamente en el cuidado físico, sus resultados podrían sugerir una posible conexión entre el conocimiento adecuado sobre cuidado de la salud y las prácticas de cuidado físico. Sin embargo, es importante tener en cuenta que sus hallazgos difieren de los resultados actuales, donde un porcentaje mayor de adultos mayores muestra niveles medio y alto de cuidado físico.

Rojas y Santillán (11) evaluaron el nivel de conocimientos sobre cuidado de la salud en adultos mayores del distrito de San Miguel. No se centraron directamente en el cuidado físico, pero encontraron que una proporción significativa de los encuestados tenía un conocimiento inadecuado sobre el cuidado de la salud. Estos resultados podrían sugerir una brecha entre el conocimiento y la práctica del cuidado físico en los adultos mayores, pero difieren de los resultados actuales donde se observa un porcentaje mayor de adultos mayores con niveles medio y alto de cuidado físico.

Rodríguez y Torres (12) investigaron la relación entre el autocuidado y la calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Hospital Nacional Dos de Mayo. Encontraron una correlación positiva entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida, y también identificaron que un porcentaje significativo de adultos mayores tenía un nivel bajo de autocuidado. Estos resultados respaldan los hallazgos actuales, que también muestran una correlación entre el nivel de cuidado físico y la calidad de vida, así como un porcentaje pequeño con niveles bajos de cuidado físico.

Con respecto al **objetivo específico 2**, los resultados de la investigación sobre la dimensión “Cuidado emocional” en adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima, 2023, muestran que un 13,0% de los participantes (12 personas) presentaron un nivel bajo de cuidado emocional. La mayoría de los adultos mayores, el 51,1% (47 personas), exhibió un nivel medio de cuidado emocional, mientras que un 35,9% (33 personas) manifestó un alto nivel de cuidado emocional.

En el ámbito internacional, Yin et al. (7) llevaron a cabo un estudio sobre la relación entre la alfabetización en salud y las conductas de autocuidado en pacientes con diabetes. Aunque su investigación no se centró específicamente en el cuidado emocional en adultos mayores, se enfocó en la relación entre la alfabetización en salud y las conductas de autocuidado. Sus hallazgos sugieren que una mejora en la alfabetización en salud puede ser útil para mejorar las conductas de autocuidado en pacientes con diabetes. Aunque no hay una conexión directa, la importancia del autocuidado en el bienestar general podría ser relevante para los resultados actuales, que también analizan el autocuidado en adultos mayores.

Leal et al. (8) evaluaron el impacto del autocuidado en la calidad de vida de las personas mayores. Aunque no abordaron específicamente el cuidado emocional, encontraron una relación significativa entre el nivel de práctica de autocuidado y la calidad de vida en las personas mayores. Este hallazgo respalda los resultados actuales, que sugieren una correlación entre el nivel de cuidado emocional y el bienestar general en adultos mayores.

Kahlau y Kunzmann (9) realizaron una revisión sistemática sobre la importancia del autocuidado en la vejez. Aunque no proporcionaron datos específicos sobre el cuidado emocional en adultos mayores, sus hallazgos destacaron la relevancia del autocuidado para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. Esto respalda indirectamente los resultados actuales, que también analizan el autocuidado y su relación con diferentes dimensiones de bienestar, incluido el cuidado emocional.

En el contexto nacional, Zavaleta et al. (10) identificaron la relación entre los conocimientos y las prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores de Lima Metropolitana. Aunque no se centraron directamente en el cuidado emocional, sus resultados pueden tener relevancia. En su estudio, encontraron que un porcentaje significativo de los encuestados tenía un conocimiento adecuado sobre el cuidado de la salud, pero también informaron tener problemas de salud, como resfriados, lo que sugiere una falta de práctica del cuidado de la salud. Aunque no se refiere específicamente al cuidado emocional, esto podría indicar una posible desconexión entre el conocimiento y la práctica de cuidado emocional en adultos mayores, lo cual es relevante para los resultados actuales.

Rojas y Santillán (11) evaluaron el nivel de conocimientos sobre cuidado de la salud en adultos mayores del distrito de San Miguel. Aunque su estudio no se centró en el cuidado emocional, encontraron que un porcentaje significativo de los

encuestados tenía un conocimiento inadecuado sobre el cuidado de la salud. Esto podría tener implicaciones en la práctica del cuidado emocional, ya que un bajo nivel de conocimiento podría influir en la forma en que los adultos mayores cuidan de su bienestar emocional.

Rodríguez y Torres (12) investigaron la relación entre el autocuidado y la calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Hospital Nacional Dos de Mayo. Aunque su estudio no se enfocó directamente en el cuidado emocional, encontraron una correlación positiva entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida. Además, identificaron que un porcentaje significativo de adultos mayores tenía un nivel bajo de autocuidado. Esto sugiere que la calidad de vida y el bienestar emocional pueden estar relacionados con las prácticas de autocuidado, lo cual es relevante para los resultados actuales.

Con respecto al **objetivo específico 3**, los resultados obtenidos en la dimensión “Cuidado social” en adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima, 2023, muestran que un 15,2% de los participantes (14 personas) exhibió un nivel bajo de cuidado social. La mitad exacta de los participantes, el 50,0% (46 personas), mostró un nivel medio de cuidado social, mientras que un 34,8% (32 personas) presentó un alto nivel de cuidado social.

En el ámbito internacional, algunos antecedentes enfocan principalmente en la relación entre la alfabetización en salud, las conductas de autocuidado y la calidad de vida en adultos mayores, pero no abordan específicamente el cuidado social (7) (8) (9). Por lo tanto, no existe una comparación directa entre los resultados actuales sobre el cuidado social en adultos mayores y los antecedentes internacionales citados.

En el contexto nacional, los antecedentes mencionados (Zavaleta et al., 2018; Rojas y Santillán, 2019; Rodríguez y Torres, 2020) se enfocan en la relación entre el conocimiento y las prácticas sobre el cuidado de la salud, así como el autocuidado y su relación con la calidad de vida en adultos mayores.

Estos estudios tampoco abordan específicamente el cuidado social. Sin embargo, algunas conclusiones de los antecedentes podrían tener implicaciones indirectas en el cuidado social de los adultos mayores.

Por ejemplo, Zavaleta et al. (10) encontraron que el 55,4% de los encuestados informó haber tenido un resfriado en los últimos 6 meses, lo que indica una falta de práctica del cuidado de la salud. Aunque este hallazgo no se relaciona directamente con el cuidado social, podría sugerir que algunos adultos mayores pueden necesitar apoyo o intervenciones para mejorar su autocuidado y,

por ende, su bienestar social.

Rojas y Santillán (11) encontraron que el 71,95% de los adultos mayores tenía un conocimiento inadecuado sobre el cuidado de la salud. Aunque no se refiere específicamente al cuidado social, el conocimiento inadecuado puede influir en la capacidad de los adultos mayores para acceder a servicios sociales o para mantener conexiones sociales que favorezcan su bienestar.

Rodríguez y Torres (12) identificaron que el 50,8% de los adultos mayores tenía un nivel bajo de autocuidado. Si bien no se centra en el cuidado social, este resultado puede tener implicaciones indirectas en el cuidado social, ya que un bajo nivel de autocuidado podría afectar la participación en actividades sociales y la búsqueda de apoyo social.

## Conclusiones

1. Los resultados indican que en la población de adultos mayores que acuden al Hospital Militar Central en Lima, el 52,2% presenta un nivel medio de prácticas de autocuidado, mientras que un 38,0% muestra un alto nivel. Sin embargo, es relevante destacar que un 9,8% presenta un nivel bajo de autocuidado. Estos hallazgos son importantes para comprender la prevalencia y distribución del autocuidado en esta población y pueden servir como punto de partida para diseñar estrategias de intervención que promuevan prácticas más saludables de autocuidado.
2. Los resultados muestran que, en la dimensión del cuidado físico, el 54,3% de los adultos mayores presenta un nivel medio, mientras que un 43,5% muestra un alto nivel. Sin embargo, es preocupante que un pequeño porcentaje, el 2,2%, exhiba un nivel bajo de cuidado físico. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar y promover prácticas de autocuidado físico en esta población, lo que puede contribuir a mejorar su bienestar y calidad de vida.
3. En cuanto al cuidado emocional, el 51,1% de los adultos mayores muestra un nivel medio y un 35,9% presenta un alto nivel de cuidado emocional. Sin embargo, un 13,0% exhibe un nivel bajo de cuidado emocional. Estos resultados destacan la necesidad de prestar atención al cuidado emocional en esta población y brindar apoyo y recursos para abordar posibles dificultades emocionales que puedan afectar su bienestar.
4. Los resultados indican que el 50,0% de los adultos mayores muestra un nivel medio de cuidado social, mientras que un 34,8% presenta un alto nivel. Es relevante señalar que un 15,2% exhibe un nivel bajo de cuidado social.

Estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer el cuidado social en adultos mayores, ya que las relaciones sociales y el apoyo social son fundamentales para su bienestar emocional y físico.

## Recomendaciones

1. Dado que una proporción significativa de adultos mayores presentó niveles bajos en algunas dimensiones de autocuidado, se recomienda desarrollar programas de promoción del autocuidado específicamente dirigidos a mejorar las prácticas de autocuidado físico, emocional y social en esta población. Estos programas podrían incluir sesiones educativas, talleres prácticos y actividades grupales para abordar aspectos clave del autocuidado y fomentar la adopción de hábitos más saludables.
2. Considerando que un porcentaje significativo de adultos mayores mostró un nivel bajo de cuidado emocional, es importante implementar intervenciones de apoyo emocional. Estas podrían incluir servicios de apoyo psicológico, grupos de terapia de apoyo y actividades que fomenten la expresión emocional y el manejo adecuado de las emociones. Además, capacitar al personal de salud en la detección y abordaje de problemas emocionales en esta población también es fundamental.
3. Dado que el cuidado social es un aspecto importante del bienestar de los adultos mayores, se recomienda fomentar la participación social y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Se pueden establecer actividades recreativas y comunitarias que promuevan la interacción social entre los adultos mayores, así como el establecimiento de programas de voluntariado que les permitan participar activamente en la comunidad.
4. Para asegurar que las intervenciones y programas implementados sean efectivos, se sugiere realizar evaluaciones periódicas del autocuidado en la población de adultos mayores atendidos en el Hospital Militar Central. Estas evaluaciones pueden incluir cuestionarios, entrevistas o herramientas de medición específicas para cada dimensión de autocuidado. Los resultados de estas evaluaciones permitirán realizar ajustes y mejoras en las estrategias implementadas, asegurando así un enfoque más efectivo en el cuidado integral de los adultos mayores.

## Conflictos de intereses.

No existe conflicto de intereses

## Referencias bibliográficas

1. Cockerham, W. (2017). *Social Determinants of Health: The Solid Facts* (3rd ed.).
2. World Health Organization. *Global strategy and action plan on ageing and health*. Geneva: WHO; 2017.
3. American Geriatrics Society Expert Panel on Person-Centered Care. *Person-centered care: A definition and essential elements*. *J Am Geriatr Soc*. 2016;64(1):15-8.
4. Collier E, Harrington C. *Self-care and well-being in older adults through online social networking*. *Nursing Older People*. 2017;29(8):27-33.
5. Vellas B, Scrase D, Rosenberg GA, Andrieu S, Araujo de Carvalho I, Middleton LT. *WHO Guidelines on Community-Level Interventions to Manage Declines in Intrinsic Capacity: The Road for Preventing Cognitive Declines in Older Age? The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*. 2018;5(3):165-167.
6. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Desafíos en la atención médica y el autocuidado de los adultos mayores en Latinoamérica*. Santiago, Chile: CEPAL.
7. De Bleser, L., Matteson, M., & Dobbels, F. (2011). *Interventions to Improve Medication-adherence After Transplantation: A Systematic Review*. *Transplant International*, 24(9), 882-891.
8. González, R. (2014). *Niveles de conocimientos*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos-pdf3/niveles-conocimientos/nivelesconocimientos.shtml>
9. Kahlau, F., & Kunzmann, U. (2021). *The importance of self-care in old age – A systematic review*. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 54(1), 3-12. <https://doi.org/10.1007/s00391-020-01831-1>
10. Kao, C., Huang, S., & Wu, M. (2020). *The Relationship Between Preventive Self-Care Behaviors and Morbidity and Mortality Among Adults With Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Preventive Medicine*, 141, 106271.
11. Kim, S., Yang, J., & Lee, H. (2019). *The Influence of Social Support on Self-Care Activities and Health Outcomes in Older Adults Living Alone*. *Health & Social Work*, 44(2), 101-109.
12. Leal, A. F., Farias, M. A. D. S., & Guedes, M. V. C. (2020). *Impact of self-care on the quality of life of elderly people*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl 1), e20180779. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0779>
13. McCall, H., & Landis, D. (2018). *The Importance of Self-Care for Supporting the Mental Health and Well-Being of Social Workers*. *Social Work in Health Care*, 57(4), 243-255.
14. Neumann, M., Erbacher, I., & Schmitz, T. (2019). *The Relationship Between Self-Care and Clinical Measures Among Patients With Chronic Condi-*
15. *tions*. *Health Education & Behavior*, 46(4), 570-576.
15. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Envejecimiento de la población: un desafío global del siglo XXI. Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/WHO-WHA-2018-ESB04.3.pdf>
16. Park, H., Kim, S., & Lee, M. (2018). *Self-Care Behaviors, Perceived Health Status, and Quality of Life Among Rural Older Adults: A Cross-Sectional Study*. *Journal of Rural Health*, 34(1), 37-45.
17. Ramos, M. (2017). *Conocimiento cotidiano y conocimiento científico*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/conocimiento-cotidiano-conocimientocientifico/>
18. Rojas, R. R., & Santillán, G. R. (2019). *Nivel de conocimientos sobre cuidado de la salud en adultos mayores del distrito de San Miguel - 2019*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(1), 40-48. <http://dx.doi.org/10.29332/25258198.1550>
19. Rodríguez, M. C., & Torres, D. M. (2020). *Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Hospital Nacional Dos de Mayo*. *Horizonte Médico*, 20(2), e1299. <https://doi.org/10.24265/horizontemedico.2020.v20n2.09>
20. Taylor, S. (2019). *The Importance of Self-Care in Social Work*. Obtenido de <https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/the-importance-of-selfcare-in-social-work/>
21. Villareal, C. (2018). *Conocimiento científico*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/conocimiento-cientifico/>
22. Yin, H., Zhang, L., Wang, J., Zhang, Z., & Li, X. (2020). *Relationship between health literacy and self-care behaviors among diabetes patients: A cross-sectional study*. *BMC Public Health*, 20(1), 1091. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09170-0>
23. Zavaleta, A. R., Romero, S. I., Peralta, C. M., & Cerro, J. J. (2018). *Conocimientos y prácticas sobre el cuidado de la salud en adultos mayores*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 35(2), 263-269. <https://doi.org/10.17843/rp-mesp.2018.352.3661>
24. Zeng, H., Liu, Y., Xu, X., Zhang, Q., & Yang, W. (2021). *Self-Care Practices and Their Associations with Health-Related Quality of Life Among Older Chinese Adults: A Cross-Sectional Study*. *BMC Geriatrics*, 21(1), 84.
25. Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice*. Mosby.
26. Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. (2011). *Self-care science, nursing theory, and evidence-based practice*. Springer Publishing Company.
27. Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). *Making sense of Cronbach's alpha*. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
28. Creswell JW. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th

- ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2018.
29. Yin RK. Case Study Research and Applications: Design and Methods. 6th ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2017.
30. Denzin NK, Lincoln YS, editors. The Sage handbook of qualitative research. 5th ed. Los Angeles: Sage; 2017.
31. Babbie ER. The practice of social research. 14th ed. Boston: Cengage Learning; 2016.
32. Cohen L, Manion L, Morrison K. Research Methods in Education. 8th ed. New York: Routledge; 2018.
33. Punch KF. Introduction to Social Research: Quantitative and Qualitative Approaches. 3rd ed. London: Sage Publications; 2013.
34. Neuman WL. Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon; 2011