

Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud

Self-care health behaviors in university students of Health Sciences

Mely Ruiz-Aquino¹ , Juliana Echevarría Dávila² , William Enrique Huanca Solís³ 

Cómo citar

Ruiz-Aquino, M., Echevarría Dávila, J. y Huanca Solís, W. E. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, 5(1), 261-276.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.830>

RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud durante inicios del primer trimestre del 2020. El estudio implicó el uso de la metodología cuantitativa, de tipo descriptivo y diseño transversal. La población fue de 481 estudiantes universitarios, siendo la muestra 215, seleccionados probabilísticamente por estratos. Fue aplicada una escala de conductas de autocuidado. Se usaron las medidas de frecuencias y proporciones. Los resultados revelan que un 78,6 % (169) muestran conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud mental, frente a un 56,3 % de conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud física del autocuidado. De modo general, hubo predominio de las conductas de autocuidado saludable [60,9 % (131)]. Al comparar las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según los tipos de autocuidado (saludable/no saludable), se encontró que tanto las mujeres como el grupo de los jóvenes, los estudiantes que se dedican solo al estudio, los estudiantes del programa de estudios de enfermería y las personas con condición de convivientes, muestran mayor autocuidado saludable. Se concluye evidenciando el predominio de las conductas de autocuidado saludable en sus dimensiones: autocuidado de la salud mental y física.

Palabras clave: *estudiante universitario; autocuidado; salud.*

ABSTRACT

The objective of the study was to identify self-care behaviors in the physical and mental health of university students in Health Sciences during the beginning of the first quarter of 2020. The study involved the use of quantitative methodology, descriptive type and transversal design. The population was 481 university students, being the sample 215, selected probabilistically by strata. A scale of self-care behaviors was applied. Measurements of frequencies and proportions were used. The results reveal that 78.6% (169) show healthy self-care behaviors in the mental health dimension, compared to 56.3% of healthy self-care behaviors in the physical health dimension of self-care. Overall, there was a predominance of healthy self-care behaviors [60.9% (131)]. When comparing the sociodemographic characteristics of the sample under study, according to the types of self-care (healthy/unhealthy), it was found that both women and the group of young people, university students who are dedicated only to study, students of the nursing program and people with cohabitation status, show greater healthy self-care. It is concluded by evidencing the predominance of healthy self-care behaviors in its dimensions: self-care of mental and physical health.

Keywords: *college student; self-care; health.*

¹ Magister en Salud Pública y Gestión Sanitaria, Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.

melyruizaquino@udh.edu.pe
Google Scholar

² Estudiante del Programa Académico de Enfermería, Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.

julianaechevarriadavila@gmail.com
Google Scholar

³ Doctor en Administración, Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.

wehuancas@epgunheval.edu.pe
Google Scholar

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 05/05/2020

Aceptado: 15/12/2020



Introducción

Las conductas de autocuidado son acciones que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Al respecto, Rojas y Zubizarreta (2007) indican que el cuidado se origina con la identificación de algún problema de salud y las necesidades reales o potenciales del individuo. En este contexto, Bastías y Stiepovich (2014), explican que las conductas de autocuidado comprenden las pautas y hábitos comportamentales de salud cotidianos que, mantenidos en el tiempo, pueden constituirse en conductas de riesgo (autocuidado no saludable) o en protectores para la salud (conductas saludables) de las personas.

El inicio de la vida universitaria es una etapa importante en la historia del desarrollo de la persona, ya que el estudiante universitario modifica muchos de sus comportamientos durante un período de formación, con una duración promedio de, por lo menos, cinco años (Bastías y Stiepovich, 2014); más aún, transitan desde la adolescencia hasta la adultez joven, iniciando la toma de decisiones con base a las situaciones de vida que se les van presentando. En este sentido, está demostrado qué conductas ejercen influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida del individuo (Becerra, 2016). Así como lo mencionan Ruiz-Aquino y Díaz (2019), quienes indican que los estudiantes pueden consolidar su estilo de vida en la etapa universitaria, ejerciendo una gran influencia en los hábitos practicados, con posterioridad, en la etapa adulta; de modo que si las conductas del autocuidado son saludables, esto les llevará a ser adultos maduros y capaces de asumir la responsabilidad de cuidarse y cuidar a otros.

Por otro lado, Sánchez y Aguilar (2015) indican que los estudiantes universitarios, desde el punto de vista nutricional, también son vulnerables, ya que en esa etapa comienza la responsabilidad de su alimentación y atraviesan un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias; produciéndose, además, en muchos casos, el alejamiento de patrones alimentarios saludables. Al respecto, Macías et al. (2018) aluden que el sobrepeso es uno de los principales problemas de salud que afecta a más de un tercio de la población mundial y que tiene una íntima relación con el manejo del autocuidado.

Frente a la situación descrita, es importante conocer la conducta de autocuidado universitario; más aún de aquellos jóvenes que estudian las carreras de ciencias de la salud, y hacerlo como una estrategia fundamental en el marco de la consecución de universidades saludables (Escobar y Pico, 2013), dado que ellos serán los futuros educadores de la salud. El estudio de las conductas de autocuidado de la salud cobra una importancia significativa ya que los estudiantes universitarios también son un grupo de riesgo y entendiendo que las universidades son el centro ideal para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades en los miembros de la comunidad universitaria. Por consiguiente, se aspira asumir un compromiso formativo integral que trascienda el mero acompañamiento académico y social, para pasar a incorporar además en el proyecto educativo, a través de los programas curriculares académicos, la

formación personal de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y la implantación de estilo de vida saludables. Es un compromiso de las universidades fomentar la adopción de capacidades de autocuidado que permitan a los individuos tomar decisiones eficazmente en torno al manejo de su salud, a fin de que esto repercuta en las etapas posteriores de las personas. Sobre la base de lo descrito es que se planteó como objetivo de esta investigación, identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.

Métodos

Tipo de estudio

Fue un estudio cuantitativo, de tipo observacional, descriptivo y transversal. El estudio se desarrolló en la Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú; durante los meses de enero y febrero del 2020.

Población y muestra

La población estuvo constituida por 481 estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, de los cuales la muestra seleccionada estuvo compuesta por un total de 215, provenientes de los distintos programas académicos de estudios: Enfermería = 117, Psicología = 64 y Odontología = 34. El tipo de muestreo fue el probabilístico por estratos. Se incluyeron a los estudiantes matriculados en el ciclo de verano del 2020 - 0 y a los que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

Instrumentos de recolección de datos

Se aplicó de forma anónima una escala sobre conductas de salud elaborada por Ruiz-Aquino (2019), referida a nueve dimensiones de la misma: alimentación, actividad física y deporte; higiene, hábitos nocivos, cuidado de la piel, cuidado de los ojos, conducta sexual y control de salud preventivo; recreación, sueño y descanso; y relaciones intra e interpersonales. Las opciones de respuestas adoptaron un formato tipo Likert con cinco alternativas: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre. Para la medición final se consideraron dos categorías de conductas de autocuidado: saludables (124-173 puntos) y no saludables (73-123 puntos).

Para la validación de la escala del autocuidado, esta fue sometida a la revisión de siete expertos y tres jueces. Además, se analizó la confiabilidad del instrumento buscando su consistencia interna en base al alfa de Crombach para ver si las áreas se organizaban coherente. Los valores de alfa de Crombach de las áreas variaron entre 0,51 y 0,79.

Adicionalmente, se recabó información referida a las características demográficas, tenencia del seguro de salud, problemas de salud actual, lugar a donde acuden en caso de enfermedad, convivencia con la familia y el estado civil.

Procedimientos de la recolección de datos

La presente investigación se realizó en una sola aplicación en las aulas de clase. A los estudiantes universitarios de cada aula se les explicó la naturaleza e importancia de la investigación y firmaron un consentimiento informado que les indicaba el objetivo de la investigación, y sus derechos como participantes de la misma. Los que no desearon participar tuvieron la oportunidad de retirarse.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados en el programa SPSS, versión 15 en español, y analizados según la estadística descriptiva, con base en tablas de frecuencias y porcentajes.

Aspectos éticos

Se solicitaron los permisos respectivos para la aplicación de las encuestas en el Vicerrectorado Académico de la universidad en estudio y se consideró la declaración de Helsinki. Todos los participantes recibieron información del estudio, firmando un consentimiento informado antes de iniciar su participación en el mismo.

Resultados

Al analizar las características demográficas de los estudiantes universitarios en estudio, un mayor porcentaje correspondió al género femenino [69,3 % (149)]. Respecto al grupo etario, el 67,4 % (145) eran jóvenes. El 85,1 % (183) eran procedentes de Huánuco; asimismo, el 34 % (73) estudiaba y trabajaba a la vez. Sobre la tenencia de algún seguro de salud, un 36,3 % (78) no tenía ningún seguro de salud. Respecto al lugar donde acuden cuando se enferman el 60,4 % (130) acudían a algún centro de salud, seguido del 18,1 % (39) acudía directamente. El 80,9 % (174), convivía con la familia, y un 35,8 % (77) era de estado civil solteros (ver tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero, 2020

Características sociodemográficas	n = 215	
	fi	%
Género		
Femenino	149	69,3
Masculino	66	30,7
Grupo de edad		
Adolescentes	56	26,0
Jóvenes	145	67,4
Adultos	14	6,5
Estudia y trabaja a la vez		
Sí	73	34,0
No	142	66,0
Programas de estudios		
Enfermería	117	54,4
Psicología	64	29,8
Odontología	34	15,8
Tenencia de seguro		
Sí	137	63,7
No	78	36,3
Problema de salud actual		
Sí	21	9,8
No	194	90,2
Convivencia con la familia		
Sí	174	80,9
No	41	19,1
Estado civil		
Soltero(a)	77	35,8
Conviviente	138	64,2

Respecto a las conductas de autocuidado en la dimensión salud física, se halló que una alta proporción “siempre” se lava las manos con jabón antes de consumir sus alimentos [60 % (129)] y se cepillan los dientes después de cada comida [71,6 % (154)]. Mientras que “algunas veces”, un 42,3 % (91), se practica algún control de sangre, (hemoglobina, colesterol, triglicéridos), seguido de un 41,4 % (89) que come las 4 o 5 comidas diarias. Y el 53,5 % (115) que “nunca” consumió bebidas psicoestimulantes, frente a un 31,6 % (68) que “a veces” consume bebidas alcohólicas (ver tabla 2).

Tabla 2

Descripción del autocuidado de la dimensión salud física de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero, 2020

Autocuidado de la salud física	n = 215									
	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alimentación										
Desayuna antes ir a la universidad	66	30,7	75	34,9	58	27,0	13	6,0	3	1,4
Comes las 4 a 5 comidas diarias	35	16,3	54	25,1	89	41,4	29	13,5	8	3,7
Consumes verduras	57	26,5	88	40,9	63	29,3	7	3,3	0	0,0
Consumes menestras	67	31,2	75	34,9	63	29,3	8	3,7	2	0,9
Consumes frutas	80	37,2	80	37,2	53	24,7	2	,9	0	0,0
Consumes harinas (pan, fideos, etc.)	53	24,7	86	40,0	66	30,7	9	4,2	1	0,5
Consumes carne, pescados y mariscos	66	30,7	80	37,2	60	27,9	8	3,7	1	0,5
Consumes leche, queso y yogurt	69	32,1	81	37,7	53	24,7	8	3,7	4	1,9
Actividad física y deporte										
Practica algún deporte	40	18,6	46	21,4	70	32,6	41	19,1	18	8,4
Tienes la energía necesaria para realizar tus actividades necesarias	59	27,4	97	45,1	48	22,3	8	3,7	3	1,4
Vas al gimnasio	16	7,4	23	10,7	58	27,0	47	21,9	71	33,0
Higiene										
Te lavas las manos con jabón antes de consumir sus alimentos	129	60,0	68	31,6	14	6,5	4	1,9	0	0,0
Te cepillas los dientes después de cada comida	154	71,6	45	20,9	13	6,0	1	0,5	2	0,9
Mantienes limpio el lugar donde vives	118	54,9	72	33,5	19	8,8	5	2,3	1	0,5
Hábitos nocivos										
Consumes bebidas alcohólicas	8	3,7	13	6,0	68	31,6	40	18,6	86	40,0
Consumes bebidas psicoestimulantes	9	4,2	12	5,6	41	19,1	38	17,7	115	53,5
Cuidado de la piel										
Utilizas protector solar (bloqueador solar)	33	15,3	67	31,2	74	34,4	26	12,1	15	7,0
Utilizas gorras/sombreros para protegerte del sol	30	14,0	51	23,7	74	34,4	52	24,2	8	3,7
Usas ropas de protección (mangas largas, pantalones largos)	17	7,9	49	22,8	85	39,5	35	16,3	29	13,5
Cuidado de los ojos										
Usas lentes para protegerte de la iluminación de la computadora, laptop, etc.	27	12,6	53	24,7	60	27,9	35	16,3	40	18,6
Usas pantallas protectoras cuando utiliza la computadora, laptop, etc.	28	13,0	36	16,7	51	23,7	46	21,4	54	25,1
Te mantienes a la distancia de dos metros, cada vez que miras televisión	48	22,3	60	27,9	53	24,7	34	15,8	20	9,3
Conducta sexual y control de salud preventivo										
Tienes relaciones coitales de riesgo	15	7,0	41	19,1	80	37,2	41	19,1	38	17,7
Te practicas algún control de sangre, (hemoglobina, colesterol, triglicéridos)	26	12,1	36	16,7	91	42,3	38	17,7	24	11,2
Te practicas pruebas de ITS (sífilis, VIH u otros)	25	11,6	35	16,3	70	32,6	46	21,4	39	18,1
Te practicas controles dentales anualmente	57	26,5	74	34,4	53	24,7	22	10,2	9	4,2

Al analizar las conductas de autocuidado en la dimensión salud mental, se halló que una importante proporción “siempre” da y recibe cariño o efecto [47,9 % (103)], seguido de disponer de amigos a quienes pueden recurrir cuando necesitan ayuda [40,5 % (87)]. Mientras que “algunas veces”, un 38,6 % (83) prefiere cumplir con sus tareas que dormir sus ocho horas diarias, seguido de un 29,8 % (64) que se siente descansado después de dormir. Y, en menor proporción, se halló que un 4,2 % (9) “nunca” realiza alguna actividad de su agrado (baile, dibujo, deporte, etc) (ver tabla 3).

Tabla 3

Descripción del autocuidado de la dimensión de la salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero, 2020

Autocuidado de la salud mental	n = 215									
	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Recreación, sueño y descanso										
Realiza alguna actividad de su agrado (baile, dibujo, deporte, etc.)	61	28,4	64	29,8	57	26,5	24	11,2	9	4,2
Se siente descansado después de dormir	40	18,6	90	41,9	64	29,8	15	7,0	6	2,8
Prefiere cumplir con sus tareas que dormir tus ocho horas diarias	42	19,5	69	32,1	83	38,6	18	8,4	3	1,4
Relaciones intra e interpersonales										
Te sientes optimista	55	25,6	85	39,5	63	29,3	10	4,7	2	0,9
Te sientes capaz de controlar tus emociones	70	32,6	86	40,0	50	23,3	8	3,7	1	0,5
Te sientes satisfecho contigo mismo	83	38,6	77	35,8	42	19,5	12	5,6	1	0,5
Tienes amigos a quienes puedes recurrir cuando necesitas ayudar	87	40,5	78	36,3	37	17,2	11	5,1	2	0,9
Das y recibes cariño o efecto	103	47,9	77	35,8	26	12,1	7	3,3	2	0,9
Te sientes contento con tus compañeros de estudio	85	39,5	78	36,3	47	21,9	5	2,3	0	0,0

Al analizar las dimensiones de las conductas de autocuidado de la salud física de los estudiantes universitarios, se halló que la higiene es saludable en un 92,6 % (199) de la muestra, seguido de la dimensión alimentación [61,4 % (132)]. A diferencia del 59,1 % (127) que tuvo conductas no saludables en la dimensión conducta sexual y control de salud preventivo, frente a un 57,2 % (123) con conductas no saludables en el cuidado de los ojos. Del mismo modo, en el autocuidado de la salud mental se hallaron conductas saludables en la dimensión relacionales intra e interpersonales [79,5 % (171)] y un 45,1 % (97) tuvo conductas no saludables en la dimensión recreación, descanso y sueño (ver tabla 4).

Tabla 4

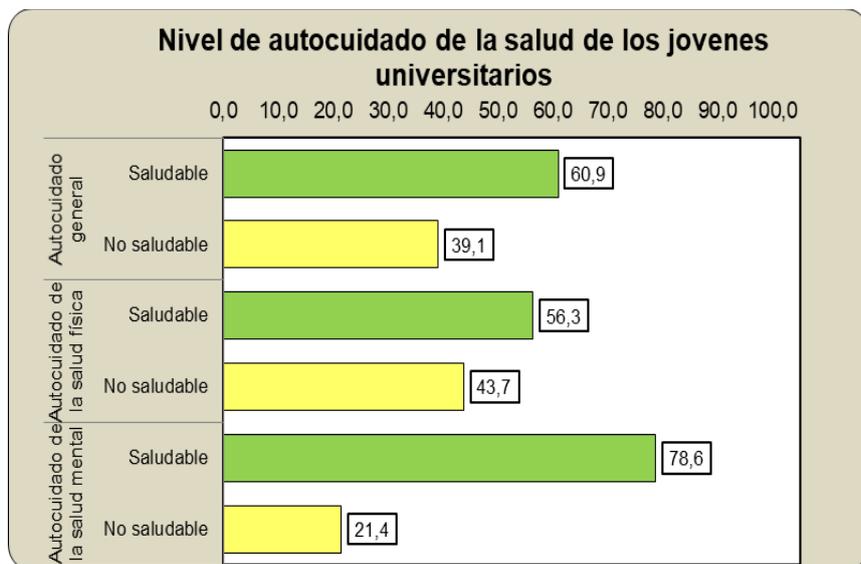
Dimensiones del autocuidado de la salud física y mental de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero, 2020

Dimensiones	n = 215			
	Saludable		No saludable	
	fi	%	fi	%
Salud física				
Alimentación	132	61,4	83	38,6
Actividad física y deporte	110	51,2	105	48,8
Higiene	199	92,6	16	7,4
Hábitos nocivos	167	77,7	48	22,3
Cuidado de la piel	103	47,9	112	52,1
Cuidado de los ojos	92	42,8	123	57,2
Conducta sexual y control de salud preventivo	88	40,9	127	59,1
Salud mental				
Recreación, sueño y descanso	118	54,9	97	45,1
Relaciones intra e interpersonales	171	79,5	44	20,5

Analizando las conductas de autocuidado de los estudiantes universitarios, según dimensiones, en una gran proporción de la muestra [78,6 % (169)] se hallaron conductas de autocuidado saludable en la dimensión de la salud mental, frente a un 56,3 % de conductas de autocuidado no saludables en la dimensión salud física. De modo general, hubo predominio de las conductas del autocuidado saludable [60,9 % (131)].

Figura 1

Representación gráfica del autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero, 2020



Al analizar de forma comparativa a nivel descriptivo, las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según los tipos de autocuidado, se halló que las mujeres ostentan un autocuidado saludable [43,3 % (93)]. Asimismo, el grupo de los jóvenes tiene mayor predominio de autocuidado saludable [40,5 % (87)]. Los estudiantes universitarios que se dedican solo al estudio son los que tienen [40,5 % (87)] las conductas de autocuidado saludable. Según los programas académicos de estudio, los estudiantes del programa de Enfermería, evidencia un autocuidado saludable [35,8 % (77)] y las personas con condición de convivientes evidencian un autocuidado saludable [41,4 % (89)].

Tabla 5

Descripción del autocuidado de salud en relación a las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco, enero-febrero 2020

Características sociodemográficas	Variables	Autocuidado de la salud			
		Saludable		No saludable	
		fi	%	fi	%
Género	Femenino	93	43,3	56	26,0
	Masculino	38	17,7	28	13,0
Grupo de edad	Adolescentes	34	15,8	22	10,2
	Jóvenes	87	40,5	58	27,0
	Adultos	10	4,7	4	1,9
Estudia y trabaja a la vez	Sí	44	20,5	29	13,5
	No	87	40,5	55	25,6
Programas de estudio	Enfermería	77	35,8	40	18,6
	Psicología	38	17,7	26	12,1
	Odontología	16	7,4	18	8,4
Estado civil	Soltero	42	19,5	35	16,3
	Conviviente	89	41,4	49	22,8

Discusión

El presente estudio proporciona una visión general del autocuidado en los estudiantes universitarios, basándose en la teoría del autocuidado de Orem, quien considera que el autocuidado hace referencia a acciones que permiten al individuo mantener la salud, teniendo la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y su entorno, beneficiosas para sí mismo y para otros (Navarro y Castro, 2010).

Bajo estas premisas, en un primer momento se halló que las conductas del autocuidado de la salud física de los estudiantes universitarios en estudio fue saludable, en mayor proporción en la subdimensión higiene y alimentación. De forma similar a nuestros resultados, Hernández et al. (2003), encontraron que

los profesionales de la salud priorizan el autocuidado saludable en el tipo de alimentos que consumen. Resultados diferentes obtuvieron Macías et al. (2018), quienes indicaron que la mayoría de estudiantes presenta sobrepeso debido a sus hábitos alimenticios inadecuados, con predominio del género femenino, acompañado de un déficit en el nivel de autocuidado. En tanto Rivas et al. (2018) detectaron alteraciones en la ingesta de alimento, lo cual hace evidentes los problemas de obesidad y sobrepeso, niveles elevados en triglicéridos y colesterol, además de padecimientos como colitis, gastritis y estreñimiento, falta de actividad física y descuido de la salud sexual. También Ruiz-Aquino y Díaz (2019) encontraron que un 56,8 % (179) de los estudiantes ingresantes a la universidad tenían patrones de estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos alimentarios.

Del mismo modo, nuestro estudio encontró que el nivel del autocuidado de la salud mental de los estudiantes universitarios era saludable, destacándose la subdimensión relaciones intra e interpersonales. Al respecto, Soares et al. (2016) indican que las relaciones sociales e interpersonales de los universitarios son importantes para su adaptación y experiencia, así como para el logro de resultados académicos. Flores et al. (2016), por su parte, encontraron que la comunicación interpersonal de los estudiantes universitarios es relativamente buena. Al respecto, Vivan de Carvalho (2014) señala que el ingreso a la educación superior trae cambios para los estudiantes bajo la óptica de la educación, el aprendizaje, las relaciones interpersonales y las perspectivas del futuro.

Por su parte, Baader et al. (2014) explican que los estudiantes universitarios en el contexto de las relaciones intra e interpersonales experimentan un estrés psicosocial que les afecta; por ello es un grupo en riesgo de presentar trastornos psiquiátricos. Estos mismos autores encontraron que la depresión se asocia significativamente con una mayor tendencia a tener un comportamiento alimenticio anormal, consumo dañino de alcohol y comportamiento autodestructivo.

A modo general, nuestros hallazgos evidencian que las conductas del autocuidado de los estudiantes universitarios fueron saludables. Próximo a nuestros resultados, Bustos (2018) encontró niveles altos en la capacidad de agencia del autocuidado (61,5 % de estudiantes). En tanto Rivas et al. (2019) hallaron que la autopercepción de las conductas de autocuidado fue muy buena en un 8 % y buena en un 54 %. En Ecuador; Parrales (2013) determinó un nivel aceptable de prácticas de autocuidado. También fue óptimo el nivel de autocuidado en el estudio de Simon et al. (2016). Rocha Rocha et al. (2015) encontraron que el 42 % tuvo un alto nivel de autocuidado. De acuerdo con Espinoza et al. (2011), durante la vida universitaria, los estudiantes deben consolidar hábitos saludables, presumiblemente adquiridos durante la educación formal, que eventualmente deben reflejarse en la vida adulta profesional.

De manera diferente a nuestros resultados, algunos estudios realizados sobre las conductas de autocuidado y los estilos de vida de los estudiantes universitarios evidenciaron la existencia de estilos de

vida poco saludables, durante la etapa universitaria, cuando los estudiantes abandonan sus hábitos saludables y adquieren otros nocivos. Al respecto, Peñarrubia-Lozano et al. (2020) hallaron que el 42,5 % de los estudiantes siguen sin alcanzar los parámetros mínimos considerados saludables. Contreras et al. (2013), por su parte, evidenciaron que el 88,89 % se ubicó en la categoría “regular capacidad de autocuidado”. En tanto Chambi (2017) encontró que las conductas de los estudiantes universitarios no favorecen el autocuidado. Cerezo-Prieto y Frutos (2020) encontraron que los universitarios tienen una alimentación inadecuada, con un deficiente consumo de fruta y verdura (solo el 27,8 % las consumen varias veces al día, siendo la cantidad diaria recomendada de cinco piezas) y un consumo elevado de comida chatarra, alcohol (el 68,81 % y el 63,39 %), respectivamente. Sánchez y Luna (2015) concluyeron que los estudiantes universitarios consumían dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.

De forma comparativa, al analizar las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según las conductas saludables y no saludables, se halló que las mujeres ostentan en mayor proporción un autocuidado saludable. Similar a estos resultados, Millán (2010), encontró que la relación entre sexo y nivel de autocuidado muestra que existe autocuidado inadecuado en un 62,6 % de la muestra en estudio. Contrario a estos resultados, Becerra (2016) halló que la mayoría de las mujeres presentan algunas conductas de riesgo, como la poca o nula realización de actividad y ejercicio físico, escaso o nulo cuidado preventivo de su salud, poco consumo de agua, frutas y verduras, consumo excesivo de alcohol y consumo de tabaco. Espinoza et al. (2011) hallaron que en las mujeres predominaban los altos niveles de triglicéridos (161mg/dl) y en el grupo masculino predominaba la presión arterial alta (132 mmHg).

Asimismo, nuestros resultados evidenciaron que el grupo de los jóvenes tuvieron mayor predominio de autocuidado saludable, esto es concordante con el resultado de Galdames et al. (2019), quienes evidenciaron que los jóvenes manifiestan creencias favorables hacia un estilo de vida saludable. Tal como señalan Escobar y Pico (2013), en el caso de los jóvenes, considerados muchas veces como un grupo poblacional relativamente sano, que goza de un buen estado de salud; sin embargo, se viene evidenciando el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (Rivas et al. 2019), asociadas a comportamientos relacionados con las conductas de autocuidado no saludables.

Según los programas académicos de estudio, Enfermería es el que evidencia un autocuidado más saludable. Similar a este resultado, Ponte (9) también halló que los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida son saludables. También se halló que los estudiantes universitarios que se dedican solo al

estudio son los que tienen mejor autocuidado de la salud y las personas con condición de convivientes evidencian un autocuidado más saludable.

Las limitaciones que se tuvo en el estudio, tienen que ver con nuestros hallazgos solo son generalizables a la población de estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud, por lo que no representan a la población general estudiantil de la universidad en estudio. Asimismo, los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud tienen mayores conocimientos en relación a cuidados en relación al cuidado en comparación a los otros estudiantes por su misma formación, ello podría haber generado un sesgo en las respuestas.

Conclusión

En síntesis, se evidenciaron conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud mental y salud física. De modo general, hubo predominio del autocuidado saludable. Al comparar de forma descriptiva las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según las conductas de autocuidado (saludables/no saludables), se halló que las mujeres ostentan mayor autocuidado saludable. Asimismo, el grupo de los jóvenes tiene mayor predominio de autocuidado saludable. Los estudiantes universitarios que se dedican solo al estudio son los que evidenciaron una mayor proporción de conductas de autocuidado saludables. Según los programas académicos de estudio, Enfermería es el que evidencia mayor autocuidado saludable y las personas con condición de convivientes también evidencian una mayor proporción de conductas de autocuidado saludable.

Los resultados obtenidos en la presente investigación constituyen una fuente válida que da sustento a la realización de programas de intervención en los estudiantes en el marco de universidades saludables con el fin de informar, motivar hacia el autocuidado y modificar las conductas no saludables, propiciando así el establecimiento y consolidación de un autocuidado saludable y sostenible en el tiempo.

Recomendaciones

Resulta necesario educar a los estudiantes universitarios para consolidar una cultura de salud, considerando la diversidad cultural y generar acciones estratégicas para ser saludables, que permitan valorar el autocuidado como un principio ético y político. Desde el punto de vista académico, es importante continuar profundizando el estudio de las conductas de autocuidado de la salud. En ese sentido, resultaría interesante extender la muestra y definir una metodología longitudinal con características de correlación y asociación, en la que no solo se describa un panorama de salud de los

estudiantes, sino que también se efectúen seguimientos continuos que permitan un contraste entre las capacidades de autocuidado y las variables educativas.

Agradecimientos

A Yessica Jorge Cabello, Vanessa Milagros Alvarado Farfan, Nilda Sarahi Blas Quiroz, Pilar Huaman Huayllas, Guillermo Gabriel Jara Chávez, Kelin Quispe Isidro y Gianmarco Vara Falcon; quienes apoyaron durante el proceso de validación y la recolección de los datos.

Referencias

- Baader, T. M., Rojas, C. C., Molina, J. L. F., Gotelli, M. V., Alamo, C. P., Fierro, C. F. y Dittus, P. B. (2014). Diagnostic of the prevalence of mental health disorders in college students and associated emotional risk Factors [Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados]. *Revista Chilena De Neuro-Psiquiatria*, 52(3), 167-176. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>
- Bastías, E. M. y Stieповich, J (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (PUCP)*, 34(2), 239-260. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Bustos, M. C., Jiménez, D. M. y Ramírez, N. Y. (2018). *Agencia de autocuidado según el modelo de dorothea orem en estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander campus Cúcuta a-2018* [Trabajo de pregrado, Universidad de Santander]. Repositorio UDES. <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4046/1/AGENCIA%20DE%20AUTOCUIDADO%20SEG%3%9AN%20EL%20MODELO%20DE%20DOROTHEA%20OREM%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20ENFERMER%3%8DA%20DE%20LA%20UNIVER.pdf>
- Cerezo-Prieto, M., y Frutos-Esteban, F. J. (2020). Impact of university students lifestyle in the promotion of public health policies. the case of nudges. [Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud. El caso de los nudges] *Revista Espanola De SaludPublica*, 94:e202007072.

https://www.researchgate.net/publication/347957828_Impact_of_university_students_lifestyle_in_the_promotion_of_public_health_policies_The_case_of_nudges

- Contreras, A., Hernández, C., Castro, M. T. y Navarro, L. L. (2013). Capacidad de autocuidado en pacientes diabéticos que asisten a consulta externa. Sincelejo, Colombia. *Investigaciones Andina*, 15(26),667-678 <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239026287005.pdf>
- Escobar, P. M, Pico M. M E. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 31(2): 178-186. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-695831>
- Flores, E., García, M. L., Calsina, W. C., y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es
- Hernández, L., Arenas, L. M., Martínez, P. C. y Menjívar, A. (2003). Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios. *Acta Universitaria*, 13(3): 26-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41613302>
- Espinoza, L. O., Fernando, R., Gálvez, C. y Norman, K. (2011). Eating habits and physical activity in university students. [Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios] *Revista Chilena De Nutricion*, 38(4), 458-465. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>
- Galdames, S., Jamet, P., Bonilla, A., Quintero, F. y Rojas, V. (2019). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *Hacia Promoc. Salud*, 24 (1): 28-43. <https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.4>
- Navarro, Y. y Castro, M. (2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*, 19, 1-14. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&tlng=es
- Macías, A., Rincón, T., Sanipatin, J. y Zambrano, R. (2018). Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. *Revista Vive*, 1(3), 139-146. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v1i3.14>

- Millán, I. (2010). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. *Rev Cubana Enfermer*, 26(4): 202-234.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000400007&lng=es
- Parrales, A. y Silvia, I. (2013). Autocuidado en pacientes con Tuberculosis Pulmonar que reciben tratamiento antifímico en un centro de salud del norte de la ciudad de Guayaquil [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio UCSG.
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7580>
- Sánchez, V. y Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- Sánchez, M. A. y Luna, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Simón, L., Genoveva, M., Ampudia, R., Sandoval, I. y Magaña, B. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Revista CuidArte*, 5(10): 32-43. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/69114/61902>
- Soares, A. B., Gomes, F., Gomes, O. y Monteiro, M. C. (2016). Relações interpessoais na universidade: o que pensam estudantes da graduação em psicologia? *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(1), 56-76. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000100005&lng=pt&tlng=
- Rivas-Espinosa, J. G., Verde-Flota, E. E. J., Correa Argueta, E., Moreno-Galicia, L. A. y Cortés-Bautista, Y. J. (2018). Consultoría de enfermería: identificación de los requisitos universales de autocuidado en estudiantes de una licenciatura en enfermería. *Rev Enferm IMSS*. 26(2): 89-98. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=80648>
- Rivas, G., Feliciano, A., Verde, E., Aguilera, M., Cruz, L., Correa, E. y Valencia, A. (2019). Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. *Enfermería universitaria*, 16(1), 4-14. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.575>
- Rocha, M., González, A., Juárez, E., Olvera, A., Márquez, A., Rosales, S. y García, M. (2015). Agencia de autocuidado en alumnos de nuevo ingreso en la unidad académica multidisciplinaria zona media. *Ciencia y enfermería*, 21(1), 103-113. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532015000100010>

Rojas J, y Zubizarreta, M. (2007). Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. *Revista Cubana de Enfermería*, 23(1)

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es&tlng=es

Ruiz, M. y Díaz, M. (2019). Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la universidad de Huánuco; *Rev Peru Cienc Salud*. 2019; 1(3): 127-34. Doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.3.43>

Vivan, M. A., Pereira, M., Reus, T. L. y Limberger, A. (2014). Diagnóstico de comportamientos y de hábitos de salud de los estudiantes universitarios. *Paradigma*, 35(1), 167-179.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512014000100008&lng=es&tlng=

Contribución de los autores

MRA: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, validación, redacción: revisión y edición.

JDE: Conceptualización, investigación, metodología, validación, redacción: borrador original.

WHS: Análisis formal, redacción: borrador original.

Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

No presenta conflicto de intereses.

Autor de correspondencia

melyruizaquino@udh.edu.pe