

CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Mendez Fonseca Cynthia Ivonne (1), Franco Corona M. Brenda Eugenia (2).

1 [Licenciatura en Enfermería y Obstetricia sede Guanajuato, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [cynthiamefo@hotmail.com]

2 [Departamento de Enfermería y Obstetricia sede Guanajuato, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [francobe@ugto.mx]

Resumen

Introducción: El grupo etario joven representa más de la cuarta parte de la población nacional en donde el 19.4 por ciento cuenta con educación superior, Brunner (2010), afirma que son pocas las investigaciones en ese grupo debido a que se le considera la etapa más sana, sin embargo, los problemas más recurrentes son las Enfermedades No Transmisibles, lo que compromete a aumentar el autocuidado. **Objetivo:** determinar la capacidad de autocuidado en jóvenes universitarios. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo y transversal, participaron 191 estudiantes del Departamento de Lenguas en curso de inglés, se valoraron las variables por medio de la Escala para Estimar las Capacidades de Autocuidado (EECAC), analizados con el paquete estadístico SPSS. **Resultados:** la población se pudo caracterizar como femenina de 21 años, solteros, no trabajan, sin hijos con enfermedades como miopía, astigmatismo, ovario poliquístico y VPH; se encontró una alta capacidad de autocuidado, las áreas de mayor bienestar fueron prevención de riesgos e higiene, por el contrario, la actividad-ejercicio y sueño-descanso estuvieron deterioradas, **Conclusiones:** Existe déficit en acciones saludables, por lo que se otorga la necesidad de programas de salud específicos y participación de la universidad como institución promotora de salud por medio de estrategias para el autocuidado.

Abstract

Introduction: The young age group represents more than a quarter of the national population, where 19.4 percent have higher education, Brunner (2010) states that there are few researches in that group because it is considered the most healthy, however, the most recurrent problems are not communicable diseases, forcing increased self-care. **Objective:** to determine the self-care capacity of university students. **Materials and methods:** descriptive and cross-sectional study with the participation of 191 students of the Department of Languages in English course, the variables were assessed by means of the Scale to Estimate Self-care Capacities (EECAC), analyzed with the statistical package SPSS. **Results:** the population could be characterized as a woman of 21 years, single, not working, children with diseases such as myopia, astigmatism, polycystic ovary and HPV; a high self-care capacity was found, the areas of greatest well-being were risk prevention and hygiene, on the contrary, the activity-exercise and sleep-rest deteriorated. **Conclusions:** There is a deficit in healthy actions, which is why there is a need for specific health programs and the participation of the university as a health promoting institution through strategies for self-care.

Palabras Clave

Autocuidado, Enfermedades no transmisibles, Promoción de la salud, Servicios de salud para estudiantes.

INTRODUCCIÓN

Orem [1] define el autocuidado como la práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar, lo que en el marco de investigación se traduce en cualquier acción que regula el funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo y con actividades de mantenimiento de un ingreso suficiente de aire, de agua y de alimentos, provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal, equilibrio entre actividades y descanso, así como entre soledad y la comunicación social, prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano, promoción del funcionamiento humano el desarrollo y dentro de los grupos sociales de acuerdo al potencial humano.

El autocuidado es un factor determinante para el bienestar de una persona y tiene influencia con los problemas en salud detectados sobre todo en las Enfermedades No Transmisibles (ENT) las cuales van en aumento con el paso del tiempo. La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, ya que se constituye como una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conllevan a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos saludables, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y el empoderamiento, es por ello que la relación del tema del autocuidado de la salud y la enfermería es estrecha y se fundamenta en el panorama epidemiológico a nivel internacional, nacional, regional, estatal y municipal, demostrando la importancia de la atención primaria de la salud. El enfoque de la enfermería en este tema reside en que el personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas, con un testimonio de vida sana y la educación, como instrumento, para que los individuos puedan optar por prácticas favorables a la salud [2].

La Organización Mundial de la Salud [3], afirmó que se tienen más de 2.6 millones de decesos anuales de jóvenes entre los 16 y 29 años de edad, que podrían ser prevenibles, ante esto los expertos en tema de salud [4] estiman que la carga proyectada de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) a nivel mundial podría reducirse a la mitad o menos si los esfuerzos se concentraran en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, es por ello que comienza la intervención de los profesionales en salud.

La capacidad de autocuidado en los jóvenes universitarios recae en factores que se deben reconocer con gran ímpetu, ya que, en 2015, información del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [5], mostró que el monto de la población de 15 a 29 años ascendió a 30.6 millones, lo que representa poco más de la cuarta parte de la población a nivel nacional. Del total, 34.8 por ciento van de los 20 a 24 años y 30.1 por ciento tienen de 25 a 29 años de edad, en lo concerniente al nivel de escolaridad, 19.4 por ciento cuentan con educación superior demostrando la importancia de englobar a este grupo etario. En México, se registra que los tumores malignos, los accidentes y aparición de ENT, son las que ocupan los primeros lugares [6], donde las enfermedades crónico-degenerativas son las más importantes del rubro.

La Secretaría de Salud de Guanajuato [7] dio a conocer que a nivel estatal en 2015, que existe un gran número de enfermedades crónicas degenerativas que constituyen las principales causas de muerte, que afectan especialmente a la población más desprotegida, de forma similar a la información del país, los padecimientos crónicos constituyen el principal reto en salud, lo que llama a fortalecer la capacidad de respuesta del sector salud ante estas condiciones para forjar adultos responsables con la salud propia.

Klobovs [8] realizó una encuesta en Guanajuato capital en donde la mayoría de los participantes que admitieron que no se ocupan en nada de su salud tienen entre 18 y 29 años, mientras que quienes se ocupan poco de su salud tienen entre 30 y 44 años, en contraste con el grupo etario que más cuidan su salud son los adultos mayores con rango de edad de 60 a 75 años, es notorio que la respuesta positiva crece con la edad

por el deterioro progresivo y el nivel de vulnerabilidad, la tendencia inversa ocurre entre los que se ocupan poco o nada de mantenerse sanos.

A partir de estas realidades, surge la iniciativa de realizar un análisis desde la mirada del profesional de la salud, con el objetivo de determinar la capacidad de autocuidado en jóvenes universitarios del Departamento de Lenguas de la Universidad de Guanajuato.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se desarrolló un estudio estructurado, de tipo descriptivo y transversal, la muestra estuvo conformada por 191 jóvenes universitarios de primero a octavo semestre que cursaron de forma activa en el Departamento de Lenguas en el curso de inglés de la Universidad de Guanajuato.

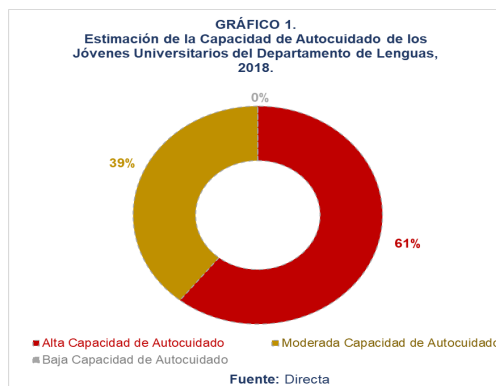
Se aplicaron dos instrumentos, la Escala para Estimar las Capacidades de Autocuidado (EECAC) de Evers et al [9] (alpha de Cronbach de .79 y .81 respectivamente), constituido por 24 ítems y el Cuestionario de Percepción del Estado de Salud (PES) de Stewart, Hayes & Ware, [10] (alpha de Cronbach de .87), que en su forma corta con 20 reactivos ambos adaptados y traducidos para la población mexicana por Gallegos (1997). Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva a través de medidas de tendencia central y porcentajes para caracterizar a cada variable de estudio, así como el paquete estadístico SPSS versión 19.0 para Windows. La investigación se fundamentó conforme a lo establecido en la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud [11].

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La caracterización de los jóvenes universitarios se deriva de aspectos específicos que los hace una población única, comenzando por la partición de 68.6% (n=131) de mujeres, 30.9% (n=59) de hombres y 0.5% (n=1) sin respuesta, con promedio de 21 años y un estado civil soltero con 97.9% (n=187) y casado con 2.1% (4), la mayor parte de muestra pertenecen a la División de Ciencias Económico Administrativas, y a la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato 16.8% (n=32), la carrera más representativa fue Arquitectura 15.7% (n=30) y el semestre cursado actualmente fue de 4to y el 49.7% (n=95) de los estudiantes proceden de Guanajuato, Gto. Los aspectos más representativos marcan que 74.7% (n=143) de ellos no trabajan, otro 43.7% (n=179) no tiene hijos y 92.7 (n=177) refirió vivir sin enfermedades, no obstante, se recabó que los padecimientos más comunes son Miopía, Ovario poli quístico, Astigmatismo y VPH.

Al respecto, Martínez [12] realizó un estudio sobre las Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes de Huachocopihue de la Universidad Autónoma de Chile, al agrupar las profesiones en Facultades, el 20 % se encuentra en Ciencias de la Ingeniería, seguido con un 16% de Ciencias, un 15% de Ciencias Económicas y Administrativas, un 12% de Ciencias Veterinarias, un 11% de Medicina, un 10% en Ciencias Agrarias, un 8% en Humanidades, un 5% a Forestales y en último lugar, con 4% a Ciencias Sociales, la relación entre los anteriores resultados y los del estudio realizado reside en la amplia heterogeneidad de las muestras estudiadas, permitiendo el desarrollo un análisis más profundo y alto grado de comparación entre los componentes más demandados en las carreras, lo que puede destacar las necesidades existentes entre los alumnos y las posibles alternativas para realizar un reforzamiento en salud, agregando la existencia de afinidad entre las edades de los participantes al obtener un rango de 15 a 39 años, con un promedio de 21 + 1.8 años, dato afín a la presente investigación ya que oscilo entre los 15 como valor mínimo y 40 como máximo con una media de 21 años, tomando en cuenta que agrega etapas catalogadas como la continuación del desarrollo integral.

Al valorar la capacidad de autocuidado en jóvenes universitarios, se encontró que el 60.7% (n=116) posee una alta capacidad de autocuidado y un 39.3% (n=75) con posición en moderada capacidad de autocuidado, como se muestra en el gráfico 1.



En un estudio realizado por Báez et al. [13], se reportó que los estudiantes universitarios tienen altas capacidades de autocuidado en comparación con sus acciones de autocuidado (media de 17.24 y 63.8%), lo que hace interpretar que a pesar de valorar de forma cuantitativa las respuestas dadas, aún existe deficiencia en la práctica de hábitos sanos.

El estado de salud auto percibido por los adultos jóvenes universitarios (medido por el cuestionario Percepción del Estado de Salud) derivó en 53.4% (102) de alumnos que consideran tener un excelente estado de salud, un 39.3% (75) conceptúa la propia salud como buena y un 5.8% (11) la valora en regular, lo anterior de manera representativa con alto puntaje en las áreas de percepción de la salud mental y percepción general de salud, gran parte de la población clasifica el propio estado de salud actual en bueno pero se expresa dolor corporal del puntaje de escala en leve.

Los productos de la investigación de Ferrer et al [14], sobre el estado de salud de estudiantes evidenció que en general, éstos consideran que su estado de salud es bueno en un 71% de los casos, y que al igual que los jóvenes universitarios es una auto percepción positiva a pesar de la existencia de dolor leve presente en el 70% del instrumento de Percepción del Estado de Salud.

CONCLUSIONES

La capacidad de autocuidado dicta la existencia de agentes aplicados en las diferentes etapas del desarrollo del ser humano, dentro de las cuales la más importante recae en la niñez y la juventud al considerar que es la época de mayor aprendizaje integral hacia la formación de un adulto en el futuro. Entre los jóvenes universitarios pertenecientes al Departamento de Lenguas en el curso de inglés existe una alta capacidad de autocuidado, pero déficit en acciones de autocuidado como lo son las pertenecientes al área de actividad-ejercicio y sueño-descanso. El autocuidado y la educación en salud deberían ser considerados un proceso permanente agregado a la formación académica de cada alumno de cualquier escuela, al ser estas las instituciones constitutivas. La importancia que tienen las investigaciones enfocadas a la atención de la salud en el ámbito universitario es que poseen la conveniencia de identificar, valorar y cambiar hábitos que signifiquen mejorar la calidad de vida de la población estudiada, teniendo a la institución como un pilar fuerte fungiendo como agente de cambio y promotor de la salud, dando pauta al inicio de un diagnóstico en salud.

La Universidad de Guanajuato cuenta con una cobertura de la salud adicional por medio del Programa de Promoción y Autocuidado de la Salud (PROPAS), lo cual refuerza hábitos benéficos y prestación de servicios a todos los alumnos que pertenecen a las diferentes Divisiones de la máxima casa de estudios, sin embargo, se evidencia la necesidad de la implementación de programas de salud o difusión de actividades extra-curriculares que ayuden a tomar acciones complementarias para el cumplimiento de los elementos integrales en salubridad de los estudiantes determinando que la salud va más allá de la profesión.

AGRADECIMIENTOS

Se extiende un amplio agradecimiento a los profesores del curso de inglés del Departamento de Lenguas de la Universidad de Guanajuato, así como a los participantes por la excelente disposición y tiempo otorgado para la recolección de datos y el desarrollo del estudio en general.

REFERENCIAS

- [1] Orem D. (2001) Modelo de Orem. Conceptos de Enfermería en la práctica. (407) Barcelona: Ed. Masson-Salvat Enfermería.
- [2] Tobón O. (2010). El autocuidado una habilidad para vivir, Universidad de Caldas. Recuperado de http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf. Junio 23, 2018.
- [3] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Estadísticas Sanitarias Mundiales Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/82218/1/9789243564586_spa.pdf. Junio 22, 2018.
- [4] Baldwin, K., Amato, J. & Nolan, P. (2013). Las enfermedades no transmisibles y los jóvenes: Una Oportunidad crítica para América Latina Y el Caribe. Population Reference Bureau. Recuperado de <http://www.prb.org/pdf13/ncds-lac-policybrief-sp.pdf>. Junio 22, 2018,
- [5] Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). Estadísticas A Propósito Del... Día Internacional De La Juventud (15 A 29 Años) 12 De agosto. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf. Julio 02, 2018
- [6] Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). Pirámide Poblacional. Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/habitantes.aspx?tema>. Junio 13, 2018.
- [7] Secretaría de Salud del Estado de Guanajuato. (2015). Problemas Prioritarios y Emergentes de Salud. Recuperado de <http://www.guanajuato.gob.mx/gestiones/romerohicks/primero/mejor%20calidad/secretaria%20de%20salud.htm>. Junio 22, 2018.
- [8] Klobovs, L. (2016). La mayoría dice que se cuida, pero ignora cuáles son sus riesgos, la nación, 22(13), 11-12. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/1562266-la-mayoria-dice-que-se-cuida-pero-ignora-cuales-son-sus-riesgos>. Junio 11, 2018.
- [9] Evers, C., Isenberg, M., Philpsen, H., Senten. M. & Browns, G. (1989). Validity testing of the Dutch translation of the appraisal of the self-cares agency A.S.A.-scale. international Journal of Nursing Studies. 10 (3), 331-342.
- [10] Stewart, A., Hayes, R. & Ware, J. (1988). Communication the MOS short form general health survey reliability and validity in a patient population. Medical Care. 26 (7), 724-732.
- [11] Cámara de diputados del h. Congreso de la unión. (1984 (Ultima reforma 2016)). Ley general de salud. COFEPRIS Recuperado de <http://www.cofepris.gob.mx/MJ/Documents/Leyes/lgs.pdf>. Junio 19, 2018.
- [12] Martínez, H. & Sáez, M. (2017). Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH, 2016, Universidad Autónoma de Chile 1(3), 5-6. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>. Junio 21, 2018.
- [13] Báez, H., Zenteno, L. & Flores, M., Rugerio, Q. (2012). Capacidades, acciones de autocuidado e indicadores de salud en adultos jóvenes universitarios de enfermería, Revista Cultura del Cuidado. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/282222460_Capacidades_acciones_de_autocuidado_e_indicadores_de_salud_en_adultos_jovenes_universitarios_de_enfermeria. Junio 19, 2018.
- [14] Ferrer, A., Abelda, S., Climent, C., Hernández, H. & Montoro, G. (2014). Estado de salud de los estudiantes de Grado., Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4869364>. Junio 19, 2018.