

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN. 2017*SELF-CARE PRACTICES OF MIDWIFERY STUDENTS OF NATIONAL UNIVERSITY OF ASUNCIÓN 2017***Natalia Monserrat GIMÉNEZ CHILAVERT¹, Aida MAIDANA DE ZARZA².**¹ Obstetra, Instituto Andrés Barbero, Universidad Nacional de Asunción, San Lorenzo, Paraguay.² Enfermera – Obstetra, Instituto Andrés Barbero, Universidad Nacional de Asunción, San Lorenzo – Paraguay.

Cómo citar este artículo: Giménez-Chilavert NM, Maidana A. Prácticas de Autocuidado de estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción. Medicina Clínica y Social. 2018;2(3):120-127.

RESUMEN

Introducción: El autocuidado se refiere a 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. Los estudiantes, futuros profesionales de la salud deben ser capaces de inducir un cambio favorable en las personas, por lo tanto, deben practicar el autocuidado en su diario quehacer, que les permita vivir saludablemente para poder cuidar de otros, siendo a la vez imagen para los demás. **Objetivo:** determinar las prácticas de autocuidado de estudiantes de la Carrera de Obstetricia del Instituto Dr. Andrés Barbero, Universidad Nacional de Asunción 2017. **Metodología:** la investigación es de tipo observacional, transversal con enfoque cuantitativo, muestreo no probabilístico por convivencia, universo conformado por 80 estudiantes, muestra constituida por 60 estudiantes del cuarto año. **Resultados:** mayoritariamente del sexo femenino, de 22 años de edad, de estado civil soltero, octavo semestre, procedentes de zona urbana y no trabajan; El autocuidado de esta población resultó en un nivel regular; déficit de prácticas de autocuidado en el área físico en los ítems de actividad física y deportes, responsabilidad sexual, automedicación y en autocuidado psicosocial en el ítem de relaciones interpersonales. **Discusión:** la población estudiada presenta prácticas de autocuidado poco saludables. La relación que existe entre los estudiantes y el conocimiento que poseen sobre prácticas no es el esperado, lo que indica que lo aprendido en el ámbito de su formación no son aplicados en su cuidado personal en las proporciones ideales.

Palabras clave: Autocuidado; práctica; estudiantes.

ABSTRACT

Introduction: Self-care refers to the practice of activities that individuals initiate and perform to their advantage to maintain, health and welfare. Students, future healthcare professionals, should be able to lead other people to a favorable change, therefore, should practice self-care as a daily task, which will allow them to live a healthful life in order to take care of others, being at a time as a role model to others. **Objective:** Determine self-care practices of midwifery students from the Institute Dr. Andrés Barbero, National University of Asunción 2017. **Methodology:** The research is observational, transversal, with quantitative approach, Non-probability sampling of convenience, by living together universe is made up of 80 students with a sample of 60 students of the 4th. **Results:** mostly females, the average age was 22 years old, mostly single, eighth semester, unemployed people, from urban area; self-care of this population resulted in a level regular; deficit practices self-care in the area physical items physical activity and sports, liability sexual, self-medication and self-care psychosocial in the item of interpersonal relationships. **Discussion:** the population studied presents unhealthy self-care practices. The

relationship that exists between students and the knowledge they have about practices is not as expected, which indicates that what they have learned in the field of their training are not applied to their personal care in the ideal proportions.

Keywords: Self-care; practice; students.

INTRODUCCIÓN

El inicio de la vida universitaria marca un hito importante en la historia de desarrollo de un individuo. El tener conocimiento sobre autocuidado hoy en día es un tema de valiosa importancia ya que la población universitaria tiene la característica de no buscar asesoría en cuestiones de prácticas de autocuidado físicas, psicológicas y sociales. El ser humano se caracteriza por realizar pocas acciones de autocuidado a pesar de tener los conocimientos para desarrollarlos (1).

El autocuidado de la salud se inscribe dentro del concepto de Promoción de la Salud, el cual fue enunciado de manera precisa en la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Ottawa en 1986. En esta reunión se señaló que la salud es un recurso para la vida y que ésta se crea cuidando de sí misma y de otros en la medida que se tiene la capacidad para tomar decisiones, controlar las circunstancias y el entorno que afecten la vida y la salud de las personas (2). El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (1).

En Venezuela, un estudio de investigación de la Universidad Occidental Lisandro Alvarado, revela que en los últimos años los países de América Latina han sido testigos del aumento considerable de enfermedades que acarrearán la mayoría de estudiantes universitarios; en especial aquellos que optan por estudiar carreras profesionales relacionadas con la salud; dicho estudio reveló que los estudiantes sufren de problemas gastrointestinales; una de las razones fue por que los jóvenes universitarios priorizan la parte académica y estudiantil, dejando de lado la práctica de actividades de autocuidado (3).

En Perú, las carreras profesionales en salud marcan grandes proyecciones de perfeccionamiento y campo laboral; sin embargo estudios determinan que los estudiantes universitarios no practican buenos hábitos de autocuidado por lo que esta conducta se ve influenciada muchas veces por el ingreso a la vida universitaria, es preocupante que las prácticas y hábitos de los profesionales de salud sea un determinante para la eficacia de sus intervenciones, por lo tanto los estudiantes se ven más inclinados a adoptar conductas y estilos de vida no apropiados en su vida (4). A esta realidad que se observa en América Latina nuestro país no escapa. El ingreso a la vida universitaria representa como un despertar de los jóvenes, quienes en su mayoría logran una independencia familiar y escapa a todo control familiar, hecho que, en muchas ocasiones, se traduce en un descuido de la integridad tanto física como psicológica del estudiante universitario. Estos grupos poblacionales presentan problemas de salud y generalmente se asocian a comportamientos relacionados con el estilo de vida, lo cual es evidencia en el déficit de prácticas de autocuidado (3).

Existe gran influencia en el ambiente universitario sobre prácticas de autocuidado en los estudiantes, pasan de una rutina regular a una rutina cargada de inactividad tanto física, psicológica y social, esto afecta su estilo de vida, debido a la falta de capacidades y acciones de autocuidado. El ser humano debe estar en capacidad de comprender la importancia del autocuidado para el mantenimiento de su salud; él es quien elige si desea cuidarse, realiza juicios sobre el curso de acción para satisfacer y regular los requisitos universales de autocuidado, seguidamente toma las respectivas decisiones para realizar acciones que contribuyan al bienestar consigo mismo, con los otros y con su entorno (1).

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. Al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. Es así como cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle (3). Igualmente, es importante entender el significado de autocuidado como una construcción sociocultural que ha estado permeada por las concepciones, creencias, convicciones y representaciones sociales y prácticas de las personas en las diferentes sociedades (5).

El estudio del autocuidado en la población universitaria, es una investigación que debe realizarse en distintos ámbitos, teniendo en cuenta que la población joven es el grupo que presenta un mayor índice de enfermedades de transmisión sexual y trastornos emocionales, que en ocasiones les llevan hasta atentar contra sus propias vidas. Las conductas de riesgo son acciones voluntarias o involuntarias que ponen en peligro la integridad física y psíquica del estudiante y su entorno. Están determinadas por la cantidad de factores protectores, y factores de riesgo presentes en su entorno.

METODOLOGÍA

Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, enfoque cuantitativo. El estudio se llevó a cabo en el Instituto Dr. Andrés Barbero de la Universidad Nacional de Asunción ubicada en el campus universitario en la ciudad de San Lorenzo. La población estuvo conformada por 80 estudiantes matriculados de la Carrera de Obstetricia. La muestra está constituida por 60 estudiantes matriculados, del 4º curso, 7mo y 8vo, cursando el año lectivo 2017. El muestreo fue no probabilístico por convivencia.

Criterios de inclusión: Estudiantes matriculados de ambos sexos de la Carrera de Obstetricia del 4º Curso, 7mo y 8vo semestre, que se encuentren en el lugar y tiempo del estudio y que acepten voluntariamente participar del estudio, siendo el criterio de exclusión estudiantes de la Carrera de Obstetricia del 4º año que no aceptaron participar del estudio. El método fue la encuesta, técnica la entrevista y como instrumento se utilizó un cuestionario pre elaborado en base al Test de autoevaluación de las “Guías de Universidades Saludables” (6) impreso con preguntas abiertas y cerradas. Procedimiento para la recolección de la información: se solicitó el permiso respectivo para acceder a los estudiantes de la Carrera de Obstetricia y aplicar el instrumento de recolección de datos, previo consentimiento informado en forma verbal; se explicaron el alcance y los objetivos del trabajo. Para validar el instrumento se realizó una prueba piloto con cinco estudiantes, los mismos no formaron parte de la muestra; se realizaron los ajustes pertinentes al instrumento, considerando las respuestas de los mismos, previa a la aplicación definitiva del mismo, asegurando así el logro de los objetivos. Los

criterios utilizados fueron de confiabilidad, validez y comprensión del instrumento. Plan de tabulación y gestión de datos: El instrumento utilizado para el presente estudio, consistió en un cuestionario, Test de Autoevaluación, pre elaborado modificado que se encuentra anexo en la “Guía de Universidades Saludables” que propuso el Ministerio de Salud de Chile en el año 2006 (6).

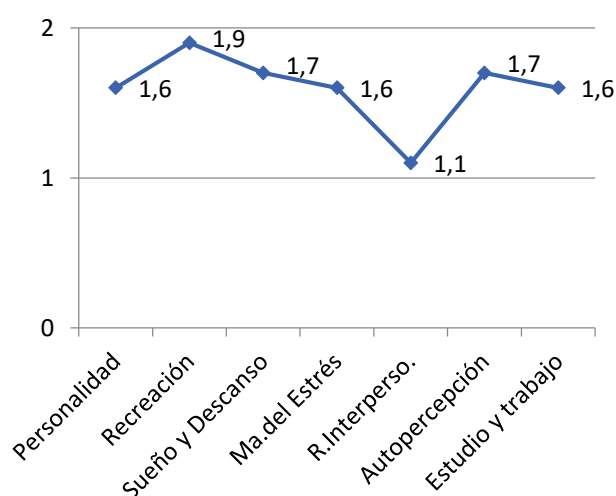
El test cuenta con una escala y con las siguientes opciones, siempre, a veces y nunca. Dicho instrumento estuvo compuesto por 2 dimensiones con 30 ítems en total, 16 ítems para autocuidado psicosocial y 14 para autocuidado físico. A partir de estos puntos se calculó la puntuación promedio para determinar las prácticas de autocuidado y se utilizó los indicadores de Saludable (Siempre 2 puntos), Poco Saludable (A veces 1 punto) y No Saludable (Nunca 0 puntos). Los datos obtenidos fueron almacenados en una planilla electrónica del programa Microsoft Excel y analizados en estadística descriptiva. Esta investigación consideró los siguientes principios éticos fundamentales: Principio de Respeto a la persona humana. Principio de beneficencia y principio de Justicia.

RESULTADOS

En cuanto a los datos demográficos, el 42% corresponde a la edad de 22 años, 90% de sexo femenino; 95% de estado civil soltero, 66% cursa el séptimo semestre, 92% de procedencia urbana y 95% no percibe remuneración salarial.

La puntuación promedio de la personalidad, corresponde a 1,6 ubicado en el rango de práctica poco saludable; Recreación 1,9 saludable; Sueño y descanso 1,7 poco saludable; Manejo de estrés 1,6 poco saludable; Relaciones interpersonales 1,1 poco saludable; Auto percepción 1,7; Estudio y Trabajo 1,6 poco saludable (Gráfico 1).

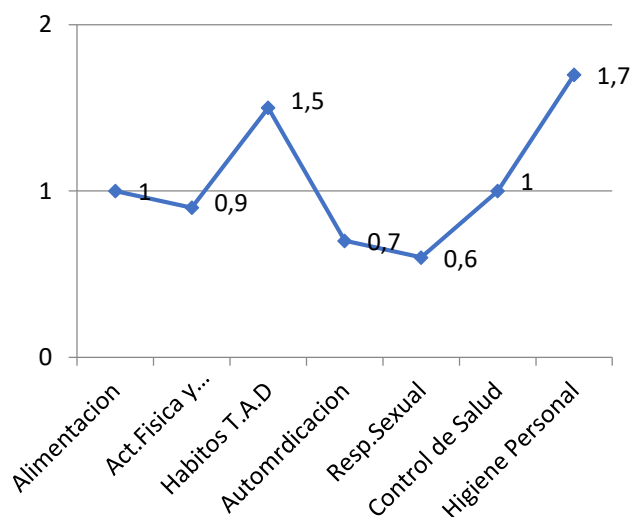
Gráfico 1. Prácticas de autocuidado psicosocial de estudiantes. Instituto Dr. Andrés Barbero. San Lorenzo-Paraguay. 2017 (n=60)



La puntuación promedio de la Alimentación corresponde a 1 ubicado en el rango de práctica poco saludable; Actividad física y deportes 0,9 no saludable; Hábito tabáquico consumo de

alcohol y otras drogas 1,5 poco saludable; Automedicación 0,7 no saludable; Responsabilidad sexual 0,6 no saludable; Control de salud 1 poco saludable; Higiene personal 1,7 poco saludable (Gráfico 2).

Gráfico 2. Prácticas de autocuidado físico de estudiantes. Instituto Dr. Andrés Barbero. San Lorenzo Paraguay. 2017 (n= 60)



DISCUSIÓN

El 32% corresponde a la edad de 21 años, 42% 22 años, 22% de 23 años; 66% corresponde al séptimo semestre, 34% al octavo; 95% estado civil soltero; 90% de sexo femenino; 94% de procedencia urbana; 95% de los estudiantes no cuenta con tarea remunerada. En una investigación realizada en la Universidad Autónoma de Queretaro-Mexico menciona que estos datos son relevantes ya que es necesario contextualizar el fomento del autocuidado de acuerdo con las características culturales del entorno del individuo, su género, y etapa del ciclo vital que se encuentran (7).

El resultado obtenido en la investigación realizada en el Instituto Dr. Andrés Barbero en la dimensión de autocuidado psicosocial, en el ítem de “personalidad”, es de 1,6 y corresponde a prácticas de autocuidado poco saludables. En comparación a una investigación realizada en la Universidad Austral de Chile donde hubo un resultado negativo ya que en el ítem tipo de personalidad la mayoría de los estudiantes respondió que casi siempre se siente acelerado y nunca analizan sus acciones antes de actuar (8). En relación al ítem de “recreación”, la puntuación promedio es 1,9 que corresponde a prácticas poco saludables. Similar a una investigación que se llevó a cabo en Colombia donde la mayoría de los estudiantes realiza actividades de relajación en su tiempo libre; en este estudio no se consideró el averiguar cuáles son las actividades que los jóvenes realizan para recrearse (9). En “sueño y descanso”, el resultado obtenido en esta investigación fue de 1,7 que corresponde a prácticas poco saludables. Semejante a una investigación en Chile en donde la mayoría de los alumnos respondió que solo a veces descansa y duerme bien, el no tener un sueño que sea reparador repercute en todas las

actividades que se desarrollen durante el día, pues la persona no rinde a su máxima capacidad (10).

Para el “manejo del estrés” la escala obtenida fue 1,6 y corresponde a prácticas poco saludables. A diferencia de una investigación realizada en Argentina en donde con relación a la capacidad de manejar el estrés, los hombres dicen lograrlo en su mayoría casi siempre, mientras que la mayoría femenina lo logra sólo a veces (11). Referente al ítem de “relaciones interpersonales” la puntuación promedio fue 1,1 que corresponde a prácticas poco saludables. Comparado a una investigación realizada en Colombia en donde la mayoría de la población tiene prácticas de autocuidado saludables, una buena relación familiar y de amistad indica un apoyo importante para enfrentar las dificultades de la vida y la búsqueda de solución puede ayudar a ver mejor la realidad y pedir apoyo a los que están más cerca (12).

Para “autopercepción”, la puntuación obtenida fue 1,7 y corresponde a prácticas de autocuidado poco saludables, comparado con los resultados de la investigación realizada en la Universidad Austral de Chile, se puede observar que hay similitud en los resultados y que pueden estar relacionados a la edad de la población, ya que se encuentran en su máxima capacidad física, llenos de energía, sintiéndose capaces de lograr todo lo que se propongan para el futuro (7). Y por último el ítem “estudio y trabajo”, la escala obtenida fue 1,6 que corresponde a prácticas autocuidado poco saludable. A diferencia de una investigación realizada en Medellín Colombia donde más de la mitad aseguro sentirse bien con su estudio y trabajo, esto se considera prácticas saludables ya que los estudiantes están haciendo lo que les gusta, por tanto, se esfuerzan por hacerlo bien disminuyendo el fracaso académico y laboral (13).

Para la dimensión Autocuidado físico en este trabajo de investigación en el ítem de “alimentación”, la escala obtenida fue de 1 y corresponde a prácticas de autocuidado poco saludables. En comparación a una investigación realizada en Chile donde más de la mitad tiene prácticas saludables, es importante reflexionar sobre la necesidad de promover hábitos que permitan adoptar conductas saludables vinculadas a la alimentación (14). En el ítem de “actividad física y deporte”, la puntuación promedio fue 0,9 que corresponde a prácticas de autocuidado no saludables, es un resultado negativo en la población estudiada, hay mucha diferencia con el estudio realizado en Colombia en donde los resultados obtenidos por sexo la mayor parte de la población masculina tiene autocuidado saludable ya que realizan actividades físicas una vez a la semana, mientras que las mujeres no practican ningún deporte exponiendo como causa, en su mayoría la falta de interés (11) Referente al ítem “hábito tabáquico, consumo de alcohol y otras drogas”, la escala obtenida fue 1,5 que corresponde a prácticas poco saludables.

A diferencia de una investigación realizada en Colombia, en donde la población estudiada posee practicas no saludables, ya piensan que emborracharse, fumar o consumir drogas de vez en cuando no causa ningún daño y que además ayudan a disfrutar mejor de una fiesta porque las personas se desinhiben y son más sociables (12). Referente a la “automedicación” la puntuación fue de 0,7 y corresponde a prácticas de autocuidado no saludables un resultado negativo en estudiantes de una carrera en salud . En comparación a la investigación realizada en la Universidad Austral de Chile en estudiantes de Enfermería donde los resultados fueron favorables, ya que la mayor parte de la población refiere evitar usar fármacos de manera excesiva, limitándose sólo a las indicaciones médicas (7). En “responsabilidad sexual”, la puntuación promedio fue 0,6 y corresponde a prácticas de autocuidado no saludables, este resultado en estudiantes de la carrera de Obstetricia es alarmante ya que son futuros profesionales de

la salud y deben ser capaces de ofrecer atención responsable a las usuarias que recurren hasta ellos, éste a su vez, concuerda con un trabajo realizado en la Universidad del Perú a estudiantes de Enfermería donde, como medidas de prevención sobre conductas de riesgos detectadas, los jóvenes logran identificarse como un grupo propenso de contraer alguna ITS o tener un embarazo no planificado, y luego inicien acciones que les permitan disminuir estos riesgos (4). En el ítem “control de salud”, la puntuación promedio fue de 1, que corresponde a prácticas poco saludables y se da porque no existe una rutina de visitas al médico. Semejante a un trabajo realizado en Chile donde los resultados fueron y que la principal causa de un control de salud es una enfermedad (10).

Finalmente, para el ítem “higiene personal”, la escala obtenida fue 1,7 que corresponde a prácticas poco saludables. En Chile se obtuvo resultados favorables ya que al practicar normas de higiene con el transcurso del tiempo se volvieron un hábito (7). El resultado final de esta investigación demostró que la mayoría de los estudiantes contestó de acuerdo a la forma en que practican el autocuidado en su vida diaria. Este resultado coincide claramente con la investigación realizada en Chile, donde los resultados obtenidos se deben a que la media de las edades fue de 20 a 25 años, estos estudiantes ya han logrado interiorizar algunos conocimientos y, por tanto, la adopción de unas prácticas de autocuidado para la salud más acordes con su nivel educativo (7).

CONFLICTOS DE INTERÉS Y FUENTE DE FINANCIACIÓN

Las autoras declaran no poseer conflictos de interés. Fuente de financiación: ninguna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Uribe TM. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería. 1999;17(2):109-18. [URL](#).
2. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ottawa: OMS; 1986 [Consultado 24 Ene 2017]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
3. Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Colombia Médica. 2003;34(4):186-195-195. [URL](#).
4. Juárez L, Milagros V. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014 [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015 [citado 24 de enero de 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4097>
5. Orem DE. Modelo de Orem: conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Edic. Científicas y Técnicas; 1993.
6. Lange I, Vio F. Guías de Universidades Saludables. Red Universitaria de Promoción y Autocuidado. [Internet]. Chile: Consultora UC Saludable; 2006 [Consultado 24 Ene 2017]. Disponible en: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
7. Correa OT. El autocuidado, una habilidad para vivir. Chile: Biblio Virtual; 2016 [Internet]. [Consultado el 23 Ene 2018] Disponible en: <http://bibliovirtualts.blogspot.com/2016/05/el-autocuidado-una-habilidad-para-vivir.html>
8. Huaique C. ¿En mente sana cuerpo sano? Estudio de estilos de vida en estudiantes que cursan el último año de su carrera de Pregrado en la Universidad Austral de Chile.

- 2006[Internet]. [Consultado 23 Ene 2017]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmv146e/doc/fmv146e.pdf>
9. Álvarez LNR. Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. Avances en Enfermería. 2006;24(2):91-8. [URL](#).
 10. Oyarzo D. Autocuidado de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad de Bio Bio análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. Chile.2010 [Internet]. [Consultado 24 Ene 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>
 11. Ardiles R, Cardozo G, Dubini P, Fantino I. Potenciando el autocuidado de la salud en los adolescentes. SEDICI. [Internet].2010 [consultado 22 Ene 2018]; 03(9). Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/41468>
 12. Rojas A. Jóvenes universitarios y salud. Colombia: umanizales.edu.co; 19 Nov 2014. [Consultado 25 Marzo 2018].Disponible en: http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/356/1/404_371.pdf
 13. Clegg B, Solórzano RE. Manejo del estrés al instante. México: Granica; 2001.
 14. Martínez D, Sáez P. Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH. Chile: 2006[Internet] [Consultado 23 Ene 2017]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>
 15. Seoane A. Adolescencia y conducta de riesgos. Uruguay [Intenet] [Consultado 18 julio 2018]. Disponible en: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_andrea_seoane_mayo.pdf

