



---

**NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y  
ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

**LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS  
OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF  
PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

---

**Yulianela Trujillo Quintero<sup>1</sup>**  
**Tomás Luciano Gavilán Cabrera<sup>2</sup>**  
**Fátima González<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universidad Politécnica y Artística del Paraguay - UPAP  
Luque, Paraguay  
 de ORCID: 0000-0002-8478-0512  
yulianelada2005@gmail.com

<sup>2</sup>Universidad Politécnica y Artística del Paraguay - UPAP  
Luque, Paraguay  
 de ORCID: 0000-0003-4378-3669  
tomasgavilanc793@gmail.com

<sup>3</sup>Universidad Politécnica y Artística del Paraguay - UPAP  
Luque, Paraguay  
fatygonzalez881@gmail.com

**Conflictos de Interés:** Ninguno que declarar  
**Recibido:** 15-03-23  
**Aceptado:** 01-06-23

## Resumen:

Para la Organización de las Naciones Unidas (2005), los jóvenes se consideran un grupo poblacional relativamente sano, sin embargo, algunos de sus problemas de salud, se asocian a comportamientos relacionados con el estilo de vida, lo cual es evidente en la ocurrencia de accidentes, el consumo de sustancias psicoactivas, infecciones de transmisión sexual, trastornos alimentarios. A partir de esta concepción se hace relevante el estudio de autocuidado en universitarios. **Objetivo:** Determinar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Politécnica y Artística del Paraguay, Filial Luque, año 2022. **Metodología:** Estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, el instrumento para la recolección de datos, fue una adaptación del instrumento realizado por Ruiz-Aquino (2019), las dimensiones estudiadas: alimentación, actividad física; higiene, cuidado de la piel, cuidado de los ojos, conducta sexual; recreación, sueño y descanso; relaciones intra e interpersonales. La técnica fue la encuesta y los datos procesados en el sistema SPSS, versión 25. **Resultados:** Los hallazgos de esta investigación señalaron un predominio del sexo femenino y grupo etario entre 18 a 28 años. En las conductas de autocuidado relacionadas a la dimensión física, la mayoría de los estudiantes se cuida solo a veces, lo mismo lo hacen en las dimensiones conducta sexual y control de salud preventivo; recreación, sueño y descanso; así como en las relaciones intra e interpersonales. **Conclusión:** Es necesario repensar el autocuidado como una estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de los jóvenes universitarios.

*Palabras clave: autocuidado, universitarios, salud mental, física, intrapersonal, interpersonal.*

---

## Abstract:

According to the United Nations (2005), young people are considered a relatively healthy population group; however, some of their health problems are associated with lifestyle-related behaviors, which is evident in the occurrence of accidents, consumption of psychoactive substances, sexually transmitted infections, and eating disorders. From this conception, the study of self-care in university students becomes relevant. **Objective:** To determine self-care behaviors in the physical and mental health of university students of the Faculty of Health Sciences of the Polytechnic and Artistic University of Paraguay, Subsidiary Luque, year 2022. **Methodology:** Descriptive, quantitative, cross-sectional study, the instrument for data collection, was an adaptation of the instrument made by Ruiz-Aquino (2019), the dimensions studied: nutrition, physical activity; hygiene, skin care, eye care, sexual behavior; recreation, sleep and rest; intra and interpersonal relationships. The technique was the survey and the data were processed in the SPSS system, version 25. **Results:** The findings of this research showed a predominance of the female sex and an age group between 18 and 28 years. In the self-care behaviors related to the physical dimension, most students take care of themselves only sometimes, as they do in the dimensions of sexual behavior and preventive health control; recreation, sleep and rest; as well as in intra- and interpersonal relationships. **Conclusion:** It is necessary to rethink self-care as a fundamental strategy to promote the life and well-being of young university students.

*Keywords: self-care, university students, mental, physical, intrapersonal, interpersonal health.*



Escaneá para la versión digital  
<https://doi.org/10.54360/rcupap.v3i1.120>

## 1. Introducción

La teoría del autocuidado de Dorothea Orem, define el autocuidado como 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 (Orem, 1993).

Para los autores Peláez & Duque Escobar (2015), el autocuidado de la vida y la salud implica autodeterminación, señalando la responsabilidad que asume el joven cuando, en el medio universitario, se enfrenta a una diversidad de experiencias culturales y generacionales que le obligan a elegir cursos de acción relacionados con factores protectores o de riesgo para su salud.

El trabajo con estudiantes universitarios en la promoción de la salud es una tarea difícil, debido a que éstos tienen naturalizados los estilos de vida modernos. Además, existen factores que intervienen en la calidad de vida de estos jóvenes como son la lejanía con la familia, la falta de recursos económicos y la sobrecarga de tareas. Hay otros factores que también inciden y que son propios de esta etapa del desarrollo, como la necesidad de tener nuevas experiencias, sentirse parte de un grupo, adquirir nuevas costumbres y la búsqueda de una pareja (Martínez & Sáez, 2006).

Este artículo, tiene como objetivo trazado, la de determinar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPAP, Filial Luque, año 2022.

## 2. Metodología

Estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, el instrumento utilizado para la recolección de datos fue una adaptación del instrumento original, realizado por Ruiz-Aquino (2019), cuyo formato consta de preguntas tipo selección múltiple, en concordancia con los objetivos propuestos en la investigación.

Las dimensiones estudiadas fueron alimentación, actividad física y deporte; higiene, cuidado de la piel, cuidado de los ojos, conducta sexual y control de salud preventivo; recreación, sueño y descanso; y relaciones intra e interpersonales. La técnica utilizada fue la encuesta y los datos procesados con la herramienta informática SPSS, versión 25.

La población objeto de este estudio fueron 97 estudiantes matriculados en las diferentes carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud, UPAP, Filial Luque, en el año 2022, en los cursos desde el segundo hasta el cuarto año. La muestra estuvo conformada por 79 estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad de las Ciencias de la Salud, de la UPAP, Filial Luque, en el año 2022, con el cálculo de muestra con 95% nivel de confianza y 5% de margen de error, cuya técnica de muestreo fue probabilístico aleatorio simple.

### 3. Resultados y discusión

Tabla N.º 1 - Características sociodemográficas

Sexo	Fi	F%
Femenino	37	53
Masculino	42	47
<b>Grupo etario</b>		
18 a 28 años de edad	55	70
29 a 39 años de edad	24	30
40 años y más	0	0
<b>Carreras de la Facultad Ciencias de la Salud</b>		
Radiología	18	23
Enfermería	23	29
Nutrición	18	23
Fisioterapia y Kinesiología	20	25
<b>Estudia y trabaja</b>		
Si	59	75
No	20	25
<b>Tenencia de seguro médico</b>		
Si	18	43
No	23	57
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	35	44
Casado	18	23
Conviviente	26	33

En la Tabla N.º 1 correspondiente a los datos sociodemográficos se observa un predominio del sexo femenino en un 53% con relación al sexo masculino en un 47%. Del total de estudiantes encuestados, el 29% corresponden a la carrera de Licenciatura en Enfermería y en segundo lugar los estudiantes de la carrera de Kinesiología y Fisioterapia en un 25%. Se evidencia que el 75% de los estudiantes estudia y trabaja, en cambio, el 25% solo estudia, así mismo un 57 % no cuenta con seguro médico de salud y un 44% presentan estado civil solteros.

---

**NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

**LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

**Tabla N.º 2. Dimensión física - alimentación**

Se alimenta antes ir a la universidad	Fi	F%
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0
<b>Comes las 4 a 5 comidas diarias</b>		
Siempre	36	46
A veces	43	54
Nunca	-	-
<b>Consumes verduras</b>		
Siempre	21	27
A veces	58	73
Nunca	0	0
<b>Consumes menestras (lentejas, frijoles, poroto, arvejas)</b>		
Siempre	27	34
A veces	52	66
Nunca	0	0
<b>Consumes frutas</b>		
Siempre	22	28
A veces	57	72
Nunca	0	0

En la tabla N.º 2 correspondiente a la dimensión física-alimentación, se puede observar que el 57% se alimenta solo a veces antes de ir a la universidad; en cambio, un 43% lo hace siempre. En este mismo sentido, el 54% de los estudiantes solo a veces realiza 4 a 5 comidas diarias, frente a un 46% que lo realiza siempre. Con relación al consumo de verduras, se puede observar que el 73% de los estudiantes consume a veces, mientras que un 27% lo hace siempre. El consumo de menestras siempre lo consumen el 34% de los estudiantes, sin embargo, un 66% las consumen solo a veces, del mismo modo el 72% consume frutas a veces y un 28% lo hace siempre.

**Tabla N.º 3. Segunda parte Dimensión física - alimentación**

Variable	Fi	F%
<b>Consumes harinas (pan, fideos, etc.)</b>		
Siempre	55	70
A veces	24	30
Nunca	0	0
<b>Consumes carne, pescados y mariscos</b>		
Siempre	42	53
A veces	37	47
Nunca	0	0
<b>Consumes leche, queso y yogurt</b>		
Siempre	31	39
A veces	48	61
Nunca	0	0

**NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

**LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

Teniendo en cuenta la dimensión física – alimentación, se puede apreciar que el 70% de los estudiantes consume harinas siempre, con relación al 30% que lo realiza a veces. Se debe mencionar que el 53% de los estudiantes siempre consume carnes, mariscos y pescado, mientras que un 43% lo hace a veces. Respecto al consumo de leche, queso y yogurt, se observa que el 61% lo consume a veces y un 39% lo hace siempre.

**Tabla N.º 4. Dimensión actividad física y deporte**

<b>Practica algún deporte</b>	<b>Fi</b>	<b>F%</b>
Siempre	15	19
A veces	28	35
Nunca	36	46
<b>Tienes la energía necesaria para realizar tus actividades necesarias</b>		
Siempre	11	14
A veces	37	47
Nunca	31	39
<b>Vas al gimnasio</b>		
Siempre	10	12
A veces	40	51
Nunca	29	37

En relación con la dimensión actividad física y deporte, se puede observar que el 35% de los estudiantes a veces realiza actividad física y el 19% de ellos lo hace siempre. Del total de estudiantes, el 47% manifestó que solo a veces se sienten con la energía necesaria para realizar sus actividades; sin embargo, un 39% no se siente con energía necesaria para realizar sus actividades y el 14% manifiesta sentirse con la energía suficiente.

Podemos mencionar que el 51% de los estudiantes va al gimnasio solo a veces, el 12% acude siempre y el 37% no acuden nunca.

**Tabla N.º 5. Dimensión higiene y conducta**

<b>Lavado de manos con jabón antes de consumir sus alimentos</b>	<b>Fi</b>	<b>F%</b>
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0
<b>Te cepillas los dientes después de cada comida</b>		
Siempre	39	49
A veces	40	51
Nunca	0	0
<b>Mantienes limpio el lugar donde vives</b>		
Siempre	36	46
A veces	43	54
Nunca	0	0

**NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

**LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

La Tabla N.º 5 sobre la Dimensión higiene y conducta, se observa que del total de estudiantes, el 57% practica el lavado de manos antes de consumir alimentos solo a veces, mientras que el 43% realiza esta práctica siempre; relacionado con el cepillado de los dientes después de cada comida se puede evidenciar que el 49% de los estudiantes lo realiza siempre, y el 51% a veces. Respecto a mantener limpio el lugar donde viven, el 54% de los estudiantes lo hacen a veces y el 46% lo realiza siempre.

**Tabla N.º 6. Dimensión física - cuidado de la piel**

Utilización de protector solar (bloqueador solar)	Fi	F%
Siempre	15	19
A veces	31	39
Nunca	33	42
<b>Utilizas gorras/sombreros para protegerte del sol</b>		
Siempre	16	20
A veces	36	46
Nunca	27	34
<b>Usas ropas de protección (mangas largas, pantalones largos)</b>		
Siempre	14	18
A veces	40	50
Nunca	25	32

En la Tabla N.º 6 Dimensión física - Cuidado de la piel, podemos apreciar que el 42% de los estudiantes nunca usa protector solar, el 39% lo utiliza solo a veces y el 19% lo hace siempre. Según los datos sobre el uso de gorras/ sombreros para protegerse del sol, el 46% de los estudiantes lo utilizan a veces, el 20% lo hace siempre y el 34% de los estudiantes no lo hace nunca. Se debe mencionar que las ropas de protección son utilizadas a veces en el 50% de los estudiantes, nunca en un 32% y siempre lo hace solo el 18% de ellos.

**Tabla N.º 7. Dimensión física - cuidado de los ojos**

Uso de lentes para protegerte de la iluminación de la computadora, laptop, etc.	Fi	F%
Siempre	21	27
A veces	31	39
Nunca	27	34
<b>Usas pantallas protectoras cuando utiliza la computadora, laptop, etc.</b>		
Siempre	13	16
A veces	2	3
Nunca	64	81
<b>Te mantienes a la distancia de dos metros, cada vez que miras televisión</b>		
Siempre	39	49
A veces	40	51
Nunca	0	0

En la Tabla N.º 7 Dimensión física - cuidado de los ojos, se observa que el 39% de los estudiantes a veces utilizan lentes para protegerse de la iluminación de la computadora, mientras que el 34% no lo hace nunca y un 27% de los alumnos lo hacen siempre, y solo utilizan pantallas protectoras el 16% de los estudiantes, el 3% lo realiza a veces y un 81% no lo hace nunca.

**NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

**LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

En cuanto a la interrogante, te mantienes a la distancia de dos metros cada vez que miras televisión, el 51% de los estudiantes manifestó a veces y un 49% siempre.

**Tabla N.º 8. Dimensión conducta sexual y control de salud preventivo**

Tienes relaciones coitales de riesgo	Fi	F%
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0
Te practicas algún control de sangre, (hemoglobina, colesterol, triglicéridos)		
Siempre	31	39
A veces	48	61
Nunca	0	0
Te practicas pruebas de ITS (sífilis, VIH u otros)		
Siempre	5	6
A veces	52	66
Nunca	22	28
Te practicas controles dentales anualmente		
Siempre	10	12
A veces	40	51
Nunca	29	37
Consumes bebidas alcohólicas		
Siempre	69	87
A veces	10	13
Nunca	0	0

En la Tabla N.º 8 Dimensión Conducta sexual y control de salud preventivo, se observa que a veces el 57% de los estudiantes tiene relaciones coitales de riesgo, el 61% de los estudiantes se realiza controles de sangre a veces y el 39% lo hace siempre; sin embargo, se debe mencionar que el 66% de ellos se realiza solo a veces pruebas de ITS, el 28% nunca lo hace y solo el 6% se los realiza siempre.

Con relación a los controles dentales anualmente, se puede observar que el 51% de los estudiantes se los realiza a veces, el 37% no se los realiza nunca y solo el 12% se los realiza siempre.

Podemos observar que el 87% de los estudiantes consume siempre bebidas alcohólicas, mientras que el 13% lo hace a veces.

**Tabla N.º 8. Parte 2**

Consumes bebidas psicoestimulantes	Fi	F%
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0

De acuerdo a los datos sobre el consumo de bebidas psicoestimulantes, se puede observar que el 57% de los estudiantes consume bebidas psicoestimulantes a veces y el 43% lo hace siempre.

## **NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

### **LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**



**Tabla N.º 9. Dimensión de autocuidado de la salud mental - Recreación, sueño y descanso**

<b>Realiza alguna actividad de su agrado (baile, dibujo, deporte, etc.)</b>	<b>Fi</b>	<b>F%</b>
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0
<b>Se siente descansado después de dormir</b>		
Siempre	13	16
A veces	2	3
Nunca	64	81
<b>Prefiere cumplir con sus tareas que dormir tus ocho horas diarias</b>		
Siempre	5	6
A veces	52	66
Nunca	22	28

En la Tabla N.º 9 sobre la Dimensión de Autocuidado de la salud mental - Recreación, sueño y descanso, se puede observar que el 57% de los estudiantes a veces realizan alguna actividad de su agrado, mientras que el 43% lo hacen siempre. Cabe mencionar que el 81% de ellos nunca se siente descansado después de dormir, el 16% siempre y el 6% a veces, en este mismo sentido se observa que el 66% de los estudiantes prefiere cumplir con sus tareas que dormir ocho horas diarias solo a veces, el 28% no lo hace nunca y el 6% manifestó que siempre lo hace.

**Tabla N.º 9. Segunda parte Dimensión de autocuidado de la salud mental -Recreación, sueño y descanso**

Te sientes optimista	Fi	F%
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0
Te sientes capaz de controlar tus emociones		
Siempre	25	31
A veces	44	56
Nunca	10	13
Te sientes satisfecho contigo mismo		
Siempre	13	16
A veces	49	62
Nunca	17	22
Tienes amigos a quienes puedes recurrir cuando necesitas ayuda		
Siempre	5	6
A veces	52	66
Nunca	22	28
Das y recibes cariño o efecto		
Siempre	21	27
A veces	31	39
Nunca	27	34
Te sientes contento con tus compañeros de estudio		
Siempre	34	43
A veces	45	57
Nunca	0	0

En la Tabla N.º 9 segunda parte referente a la Dimensión de Autocuidado de la salud mental - Recreación, sueño y descanso, se puede observar que el 57% de los estudiantes se siente optimista a veces, frente al 43% que lo manifiesta siempre. También se puede observar que el 53% de ellos se sienten capaces de controlar sus emociones a veces, el 31% lo hace siempre y el 13% nunca.

Se debe mencionar que el 62% de los estudiantes se sienten satisfechos consigo mismo a veces, mientras que el 22% nunca, así mismo el 16% de ellos siempre. En esta dimensión también se puede observar que el 66% de los estudiantes tienen amigos a quienes pueden recurrir cuando necesitan ayuda, el 28% nunca y el 6% siempre.

De igual forma se evidencia que el 39% de los estudiantes dan y reciben cariño solo a veces frente al 34% que no lo hace nunca, también se observa que existe un 27% que lo hace siempre.

Del total de estudiantes de este estudio podemos observar que el 57% de ellos a veces se sienten contentos con sus compañeros de estudio, mientras que el 43% lo hacen siempre.

De acuerdo a los resultados de la presente investigación, en lo que se refiere a los datos sociodemográficos, se observa mayor presencia de población femenina y un rango etario de edad entre 18 a 28 años, predominando el grupo que trabajan y estudian respectivamente, a su vez un gran porcentaje no cuentan con seguro médico, los datos muestran la prevalencia del estado civil soltero.

## **NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

### **LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

Al evaluar el autocuidado en la dimensión física, se encontró que los estudiantes encuestados respondieron que solo a veces se alimentan antes de ir a la universidad, consumiendo con regularidad las 4 o 5 comidas diarias, incluyendo verduras, frutas, menestras, carnes, lácteos, sin embargo, siempre incluyen las harinas (carbohidratos) a su dieta diaria.

Respecto a la realización de actividad física y deporte, la mayoría de los estudiantes lo realiza a veces, así como solo a veces manifiestan energía para realizar sus actividades diarias.

Con relación a la higiene, las acciones como cepillado después de las comidas y la práctica del lavado de manos antes de consumir alimentos, así como mantener limpio el lugar, lo realizan con una frecuencia de solo a veces, Asimismo y en lo que se refiere al cuidado de la piel, los hallazgos muestran que los estudiantes utilizan protectores solares, gorras, sombreros y ropas con una frecuencia de a veces. En cuanto al cuidado de los ojos, se pudo observar que los estudiantes utilizan lentes de protección para el uso la computadora, así como la distancia prudencial para ver la televisión con una frecuencia de a veces.

Respecto a lo que observamos en la dimensión de conducta sexual y control de salud preventiva, los hallazgos nos señalan que los estudiantes presentan relaciones coitales de riesgos en su gran mayoría, solo a veces se realizan pruebas de sangre, controles de infecciones de transmisión sexual y dentales. Por su parte, el consumo de bebidas psicoactivas lo realizan con una periodicidad de a veces y en particular el consumo de bebidas alcohólicas está presente en la gran mayoría de los estudiantes.

Finalmente, en relación con las prácticas de autocuidado de la salud mental, recreación, sueño y descanso, se pudo observar que los estudiantes en su mayoría solo a veces realizan actividad de descanso y se sienten descansados después de dormir ocho horas. En coherencia con lo anterior, solo a veces se sienten optimistas y contentos con sus compañeros de estudios. Sin embargo, nunca prefieren terminar las tareas, antes de dormir las 8 horas diarias, situación que se manifiesta en la mayoría de los estudiantes encuestados.

Para los autores Fuentes-Heredia, A. E., & Pastor-Ramírez, N. (2022) que en el trabajo titulado “Autopercepción del estado de salud y capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios de enfermería”, analizaron una muestra de 356 estudiantes, los resultados más relevantes fueron que el estado de salud autopercibido es de nivel regular 82.3%, por dimensiones se halló un nivel bueno en la función física 87.6%, rol físico 47.2%, rol emocional 42.4% y dolor corporal 75%, el nivel medio de salud predominó en la vitalidad 90.7%, salud mental 89.6%, función social 86% y salud general 89.9%. La capacidad de autocuidado fue de nivel medio 59.6%, por dimensiones la promoción de la salud y la interacción social fueron de nivel medio (61% y 60.7%).

En este sentido, los autores Escobar Potes, M. D. P., Mejía Uribe, Á. M., & Betancur López, S. I. (2017), en su trabajo de investigación titulado “Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional: 2015” realizaron un estudio descriptivo correlacional, de corte trasversal, con enfoque cuantitativo; n = 487 a estudiantes de enfermería de ocho universidades colombianas. Se desarrolló una encuesta para recolectar información sobre variables sociodemográficas, prácticas protectoras y de riesgo para la salud, obtenidas antes o durante la carrera, o modificadas la formación profesional, que se aplicó por medio de la herramienta Google Drive, previo consentimiento informado.

Las prácticas protectoras presentes fueron: higiene y cuidado personal en 84,8%, cuidado de la piel en 50% y asistencia a programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, 39,2%; las prácticas preventivas en el ejercicio de la sexualidad y las habilidades sociales para vivir, presentaron cambios positivos en el 32,4% y el 47,84%, respectivamente. Fueron interrumpidas frecuentemente y abandonadas: actividad física por 76,2% y recreación y tiempo de ocio por 65,2%; los patrones de alimentación presentaron cambios negativos en 22,8%. Entre quienes consumen bebidas energizantes, el 13% lo aumentaron y el 50,9% se automedican.

Por consiguiente, para los autores Escobar & Pico (2013), en su trabajo sobre Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011, los resultados más relevantes fueron que en las mujeres se presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con: baño diario y cepillado de dientes después de las comidas. En cuanto a la

---

## **NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE**

### **LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE**

exploración del cuerpo para detectar cambios, los hombres son los que menos la realizan, siendo estadísticamente significativo. Las mujeres utilizan menos el bloqueador solar con relación a los hombres. Por lo tanto, las prácticas de autocuidado de la salud fueron saludables según la puntuación establecida en la metodología implementada para la dimensión de autocuidado de la salud. Se plantea la necesidad de educar a los jóvenes universitarios para su autocuidado como parte del proceso de la formación integral.

Teniendo en cuenta dicho análisis en esta investigación y otras investigaciones a nivel internacional de tres trabajos de autocuidado en universitarios del área de la salud sigue siendo deficiente.

#### 4. Conclusión

Al estudiar las conductas de autocuidado en estudiantes de diferentes carreras, que conforman la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPAP, Filial Luque, los principales hallazgos reflejaron que las conductas relacionadas con el autocuidado de la salud son practicadas por la mayoría de los estudiantes con una frecuencia de solo a veces en las diferentes dimensiones a nivel físico, conducta sexual, recreación, descanso y las relaciones inter e intrapersonales.

Para los profesionales del área de las Ciencias de la Salud, aunque tienen diferentes enfoques específicos de formación, la prevención y el cuidado de la salud es una de las aristas que forman parte de la enseñanza universitaria y que a su vez es la base del autocuidado. La vida universitaria impone desafíos que pueden llevar al descuido de las conductas de autocuidado, la adquisición de los conocimientos teóricos, prácticos y empíricos, en cada una de las carreras da un amplio horizonte para mejorar estos comportamientos y prácticas, por lo tanto, resulta importante tener en cuenta la reciprocidad que conlleva el autocuidado de la salud con la vida profesional.

---

#### Referencias

- Agudelo, D., Rodríguez, J., Quintero, D. P., & Ramírez, J. A. G. (2014). Prácticas de autocuidado en estudiantes de las carreras de Medicina, Enfermería y Licenciatura en Educación Física, de una universidad pública. *Montaje y producción*, 298.
- Ávila Baray, H. L. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. Edición electrónica. Disponible es: Texto completo en <http://www.eumed.net/libros/2006c/203/>
- Escobar Potes, M. D. P., Mejía Uribe, Á. M., & Betancur López, S. I. (2017). Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de Enfermería, durante la formación profesional: 2015. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 27-42.
- Escobar, M. D. P., & Pico, M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(2), 178-186.
- Escobar Potes, M. D. P., Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.
- Franco & Duque Escobar (2015). La Bioética y el autocuidado de la salud: imperativos para la formación integral en la universidad. 2015. Vol. 21 Disponible en: (1) [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2015000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2015000100005&script=sci_arttext). Fecha de consulta 04 de octubre de 2015.
- Fuentes-Heredia, A. E., & Pastor-Ramírez, N. (2022). Autopercepción del estado de salud y capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios de Enfermería. *Revista Médica Panacea*, 11(3), 84-89.
- Hernández S., R., Fernández C., C. y Baptista L., P. (2003). *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGraw-Hill.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas. Editorial Sypal.
- Martínez & Sáez (2007). Conductas de autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH, 2006. Tesis de grado. Universidad Austral de Chile. 2007. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>. Fecha de consulta: 04 de octubre de 2015.
- Organización de Naciones Unidas (2005). *Asamblea General Consejo Económico y Social. Informe sobre la Juventud Mundial*. Ginebra.
- Orem (1993) *Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica*. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas S. A Masson Salvat Enfermería.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Libro digital. Disponible en: <http://paginas.ufm.edu/Sabino/PI.htm>. [Consulta: 2006. febrero 13].
- Uribe (2010) *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. [Internet] 2010 [Acceso 11 de mayo de 2011]. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltex>

---

## NIVEL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA Y ARTÍSTICA DEL PARAGUAY, FILIAL LUQUE

## LEVEL OF SELF-CARE OF HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE POLYTECHNIC AND ARTISTIC UNIVERSITY OF PARAGUAY, SUBSIDIARY LUQUE