

Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería Self-care behaviors in nursing students

Josefina Reynoso-Vazquez^a, María F. González-Trejo^b, José Arias-Rico^c, Lizbeth Morales-Castillejos^d, Jesús C. Ruvalcaba-Ledezma^e, Reyna C. Jimenez-Sanchez^f

Abstract:

Obesity and overweight are defined as “an abnormal or excessive accumulation of fat that can be detrimental to health”. In Mexico, the prevalence of obesity and overweight both in children and adults has increased in the last three decades and this has caused Mexico to currently be one of the countries with the highest prevalence of obesity in the world. Objective: To determine the self-care capacity of nursing students to reduce obesity levels. Method: A cross-sectional descriptive study was carried out, applying a quantitative instrument to 43 students from the 3rd to 6th semester of the degree course of a public university in the State of Hidalgo in order to know their eating/exercise habits and knowledge of self-care. Results: 21% of the population has a BMI indicative of overweight while 14% have some type of obesity. 46.5% eat at least 3 meals a day, of which 27.9% are fast food and 58.1% reported eating cereal or a sandwich. In addition, 62.8% indicate not doing any physical activity. Conclusions: 97.7% of the students know self-care and take into account the series of elements that this implies, but despite knowing these factors, the study reflects the presence of overweight and obesity as well as unhealthy behaviors in the student community.

Keywords:

Obesity, overweight, feeding, self-care, BMI.

Resumen:

La obesidad y el sobrepeso se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. En México la prevalencia de obesidad y sobrepeso tanto como en los niños como los adultos ha incrementado las últimas tres décadas y esto ha provocado que actualmente México sea uno de los países con mayor prevalencia de obesidad en el mundo. Objetivo: Determinar la capacidad de autocuidado de los estudiantes de enfermería mediante la evaluación de aspectos de su estilo de vida que repercuten en el riesgo de padecer obesidad y sobrepeso. Método: Se realizó un estudio descriptivo transversal, aplicando un instrumento cuantitativo a 43 estudiantes de 3ero a 6to semestre de la licenciatura en Enfermería de una universidad pública del Estado de Hidalgo. Resultados: El 21% de la población presenta un IMC indicativo de sobrepeso mientras que el 14% presenta algún tipo de obesidad. El 46.5% realiza al menos 3 comidas al día de las cuales el 27.9% son alimentos de comida rápida y el 58.1% señaló comer cereal o sándwich. Además, el 62.8% indica no realizar actividad física. Conclusiones: El 97.7% de los estudiantes conoce el autocuidado y tiene en cuenta la serie de elementos que este implica, pero a pesar de conocer dichos factores el estudio refleja presencia de sobrepeso y obesidad, así como de conductas no saludables en la comunidad estudiantil.

Palabras Clave:

Obesidad, sobrepeso, autocuidado, alimentación, IMC.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9943-0881>, Email: jreynoso@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5039-0439>, Email: go352877@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-0219-0410>, Email: jose_arias@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-3826-0508>, Email: lizabeth_morales@uaeh.edu.mx

^e Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-5593-3946>, Email: jesus_ruvalcaba@uaeh.edu.mx

^f Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-9264-8514>, Email: jimenezs@uaeh.edu.mx

Introducción

Para el año 2016 según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud había más de 1 900 millones de adultos de 18 años o más que tenían sobrepeso de los cuales, más de 650 millones de personas presentaban obesidad esto es el equivalente a un 39% de población con sobrepeso y un 13% de población con obesidad. (1) La obesidad y el sobrepeso se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Estas pueden ser medidas de manera sencilla a través del índice de masa corporal (IMC).

En un adulto un IMC igual o superior a 30 es considerado obesidad y con un IMC igual o superior a 25 es considerado sobrepeso. (1) El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el incremento de enfermedades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon, próstata, entre otras afecciones. (2)

En México la prevalencia de obesidad y sobrepeso tanto en los niños como en los adultos ha incrementado las últimas tres décadas, México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, así como el primer lugar de obesidad infantil, siendo esto en la actualidad un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia en los últimos años. (3)

La Secretaría de Salud (SEP), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), llevaron a cabo el levantamiento de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, con el objeto de conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de la población en México. Con respecto a la ENSANUT (2012), se mostró un aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. A nivel nacional, en 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad fue de 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de 71.3%, y de 72.5% en 2016, este aumento es de 2.7 puntos porcentuales. En mujeres adultas, se observa un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad, obteniendo un 73% y 76.8% respectivamente y en hombres 69.4% para sobrepeso y 73% en obesidad para el 2018. (4)

En México, la obesidad y sobrepeso afectan a todos los grupos de edad y todo deriva de un conjunto de factores generales:

1. Estilo de vida sedentario.

2. Dieta no saludable: Alta en calorías y porciones, comida rápida, saltarse comidas, bebidas con alto contenido calórico.
3. Genética: Los genes de una persona pueden afectar la cantidad de grasa que se almacena y cómo ésta se distribuye.
4. Historial familiar: La obesidad tiende a ser parte de la familia, y eso no es solo por la genética. Los miembros de la familia tienden a tener hábitos alimenticios similares, de estilo de vida y de actividades.
5. Condiciones sociales y económicas: No tener acceso a áreas seguras para hacer ejercicio, el haber aprendido maneras poco saludables para cocinar, el no contar con suficiente dinero para comprar frutas y vegetales frescos o alimentos que no han sido procesados y empaquetados.
6. Aspectos socioculturales: Concepto de la obesidad como expresión de salud y no de enfermedad. Aceptación de la obesidad debido al patrón cultural de belleza por influencia de los medios de comunicación (5)

A lo largo de la trayectoria académica de los estudiantes se observa un paulatino aumento de peso, y se reconoce que el aumento de peso en los universitarios podría ser una constante. (6)

Ya que estos problemas en la actualidad son muy observables, a la fecha 6 de cada 10 alumnos presentan sobrepeso u obesidad, por lo que es una problemática real y medible, en la que se debe actuar, principalmente, con una concientización de la importancia de la alimentación correcta, nutritiva y balanceada, prosiguiendo así con el establecimiento de tiempos para cada alimento. (7)

Es importante que las personas próximas a ser promotores de salud prediquen con el ejemplo, es decir llevar una alimentación sana y balanceada, así como llevar a cabo las diversas actividades que comprenden el autocuidado y pueden estar vinculadas con el aumento de peso, generando afecciones como el sobrepeso u obesidad.

Marco teórico

La obesidad y el sobrepeso son factores destacables en el México actual, esto se ve reflejado básicamente en la ausencia de voluntad y autocontrol, hoy en día es tomado por la medicina como un problema de salud pública. (8) Los estudiantes usualmente se encuentran bajo estrés excesivo y llevan a cabo una serie de actividades a lo largo del día, lo que implica que sus tiempos están muy

medidos y cuentan con poco tiempo para llevar a cabo correctamente las actividades de autocuidado, desde llevar una correcta alimentación, hasta descansar de forma adecuada. Dados sus tiempos es mucho más fácil y rápido llevar una alimentación basada en alimentos chatarra y comida rápida, es decir, no realizar las comidas necesarias con alimentos saludables y con el correcto balance nutricional, lo que provoca que el metabolismo sea más lento, pudiendo llegar a un sobrepeso y por consiguiente a la obesidad.

(6)

En general, el estudiante universitario se caracteriza por querer desempeñarse adecuadamente en el área académica, en lo que influye una serie de factores “volitivos, afectivos, cognitivos, conductuales, psicosociales y académicos”. Los problemas alimenticios también se presentan mayoritariamente en mujeres. Del total de adolescentes en México, el 41.1% padecen sobrepeso u obesidad, cifra que asciende a 76.8% en la población femenina adulta. Para los hombres las proporciones disminuyen ligeramente a 35.8 y 73.0% respectivamente. (9)

De acuerdo con un documento analítico sobre el problema de la obesidad y el sobrepeso, estas enfermedades son potencializadoras de otras y ya tienen efectos en la esperanza de vida promedio de la población mexicana. La diabetes, la hipertensión y los problemas por triglicéridos y colesterol elevados son otras de las complicaciones más relevantes dentro del sistema de salud pública mexicano asociados a las prácticas nutricionales y alimenticias de los habitantes.

El reporte Panorama de Salud 2019 señala que los niveles de México en este tema están por encima del promedio de la OCDE, ya que el 72.5% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, cuando el promedio es de 55.6%, mientras que en el caso de los niños la cifra es de 37.7%, frente a un promedio de 31.4%. (10)

Por otra parte, se encontró que el autocuidado es una práctica estimulada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que refiere una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida. El concepto se definió por primera vez en 1983, aunque se conoce desde hace mucho tiempo con otros nombres. La idea llevó a la creación del Día Internacional del Autocuidado - 24 de julio - una fecha que marca la importancia de estar atento a la propia salud y cuidarse las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El autocuidado debe estar vinculado a la teoría de la prevención de la salud, y cuánto contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, además

de ayudar a la sostenibilidad financiera del sistema de salud. (11)

La problemática de obesidad y sobrepeso es derivada principalmente de la falta de autocuidado, así como de la falta de criterio y toma correcta de decisiones, se puede observar que el principal determinante de estas afecciones es la mala alimentación, pues frecuentemente se basa en el consumo de productos procesados, alimentos instantáneos, o con excesivas grasas. (10)

Objetivo

Determinar la capacidad de autocuidado de los estudiantes de enfermería mediante la evaluación de aspectos de su estilo de vida que repercuten en el riesgo de padecer obesidad y sobrepeso.

Método

Se realizó un estudio cuantitativo no experimental de tipo transversal. Esta investigación se realizó en estudiantes de tercero a sexto semestre de la licenciatura en Enfermería dentro de una institución pública del Estado de Hidalgo. Los participantes del estudio fueron seleccionados con base a los criterios de selección (sexo indistinto, contar con dispositivo móvil, edad indistinta, estudiantes de la licenciatura en enfermería). Se excluyeron a estudiantes de semestres inferiores a los establecidos, así como a los de otras áreas académicas.

Para medir la capacidad de autocuidado se utilizó un instrumento de recolección de datos elaborado por los investigadores principales de este estudio, Dicho instrumento posee un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.63; las dimensiones que lo integran están relacionadas a conocimientos y estilos de vida sobre; patrón de alimentación, actividad física realizada para mantener la salud, y se desarrollan a lo largo de 23 ítems (Número de comidas, calidad de la alimentación, actividad física, uso de herramientas como el plato del buen comer) evaluados mediante escala Likert con 5 alternativas de respuesta donde 1 corresponde a la respuesta menos adecuada y 5 a la respuesta más indicada.

Con relación a la categorización de los resultados los puntos de corte son los siguientes:

Para la dimensión de Patrón de Alimentación:

Nivel de autocuidado alto: 39 a 58 puntos

Nivel de autocuidado medio: 20 a 38 puntos

Nivel de autocuidado bajo: 0 a 19 puntos

Para la dimensión de Actividad Física:

Nivel de autocuidado alto: 39 a 57 puntos

Nivel de autocuidado medio: 20 a 38 puntos

Nivel de autocuidado bajo: 0 a 19 puntos

Con lo que respecta a la aplicación propiamente dicha el instrumento de recolección de datos se colocó vía Internet (Cuestionarios de Google). Se solicitó la autorización de los participantes previo a la aplicación del cuestionario además de que la investigación fue aprobada por la comisión de ética del Área Académica de Enfermería.

A cada uno de los participantes se le solicitó acudir a una unidad de salud para la obtención de sus medidas antropométricas (Peso, Talla, IMC) y así generar un margen de error menor. Posterior a ello se les hizo llegar vía digital el instrumento de recolección de datos.

Por último, se codificó la información y se realizó estadística descriptiva, organizando la información en rangos para facilitar su manejo, de esta manera se obtuvieron tablas y gráficas de frecuencia.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 43 estudiantes de enfermería. El promedio de edad fue de 20.44 años, el valor mínimo de edad fue de 18 años y el máximo de 26 años. El mayor porcentaje de los participantes correspondió al género femenino 90.7% (tabla 1)

Tabla 1. Género

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	39	90.7%
Hombre	4	9.3%

En cuanto al IMC, en un 11.6% obtuvo un IMC compatible con bajo peso (<18.5), el 53.5% mostró un IMC dentro de los parámetros normales (18.5-24.9), el 21% presenta un IMC indicativo de sobrepeso (>=25), el 11.6% se ubicó en un grado de obesidad 1 con un IMC correspondiente (30-34.9) y por ultimo solo un 2.3% se registró con obesidad grado 2 con un IMC correspondiente (35-39.9), tal cual se muestra en la tabla 2.

Tabla 2. Índice de masa corporal

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso <18.5	5	11.6%
Normal 18.5-24.9	23	53.5%
Sobrepeso 25-29.9	9	21%

Obesidad I 30-34.9	5	11.6%
Obesidad II 35-39.9	1	2.3%
Obesidad III >40	0	0%

Con respecto a las comidas realizadas, el 20.9% de los estudiantes señaló realizar 2 comidas al día, mientras el 46.5% reportó que realiza 3 comidas, el 25.6% realiza 4 comidas y por último solo el 7% realiza 5 comidas al día (Tabla 3).

Tabla 3. Comidas realizadas al día

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1 comida	0	0%
2 comidas	9	20.9%
3 comidas	20	46.5%
4 comidas	11	25.6%
5 comidas	3	7%

En la tabla 4, se muestra el consumo de alimentos reportados, como se observa el 58.1% desayuna/come un plato de cereal, café o un sándwich, el 27.9% frutas y/o verduras y por último el 14% comida rápida. (nivel de autocuidado bajo puntaje 19).

Tabla 4. Alimentación diaria

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Cereal con leche, café o un sándwich	25	58.1%
Fruta y/o verduras	12	27.9%
Comida rápida (hamburguesas, hot dogs, pastes, pizza, comida China, etc.)	6	14%

En cuanto a la actividad física el 37.2% realiza actividad física mientras que el 62.8% no realiza ninguna actividad (Tabla 5). (nivel autocuidado bajo puntaje 9).

Tabla 5. Actividad física.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	37.2%
No	27	62.8%

Sobre la actividad física realizada, el 74.4% de los estudiantes señaló realizar al menos 30 min de actividad física (Tabla 6)

Tabla 6. Tiempo de actividad física.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
30 min	32	74.4%

1 hora	6	14%
1 hora y media	3	7%
2 horas	1	2.3%
Más de 2 horas	1	2.3%
Nada	0	0%

Por último, el 7% de los estudiantes considera que el plato del buen comer es de poco apoyo para llevar a cabo sus comidas diarias, el 79.1% lo considera de manera regular y el 13% cree que es de mucho apoyo. (Tabla 7) .

Tabla 7. Plato del buen comer como apoyo alimenticio.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mucha	6	14%
Regular	34	79.1%
Poca	3	7%

Discusión

En relación a los datos de la investigación de índole sociodemográfico se describe que los estudiantes tienen entre 18 y 26 años encontrándose en una fase de adultos jóvenes, predomina el género femenino ya que solo el 9.3% de los encuestados son hombres.

En función de las variables, Martínez Hernández y Sáez Muñoz (13) encontraron en su estudio aplicado a estudiantes universitarios que el 32% y 2 % padecen sobrepeso y obesidad, respectivamente, en contraste en este estudio se obtuvo un 21% de estudiantes con sobrepeso y 14% con algún tipo de obesidad, además en la población del primer estudio indican que más de la mitad de los encuestados realiza alguna actividad física considerándose este factor como protector en el riesgo de padecer enfermedades metabólicas, en nuestra investigación más del 60% mantiene un estilo de vida sedentario y quienes realizan actividad física, solo la efectúan por 30 minutos por día, resultado muy parecido a lo reportado en los estudios cuantitativos de Ortega Falcón, Reynoso Gómez y Figueroa Ibarra (14) así como el de Simón Olea, López Ampudia, Sandoval Cárdenas y Magaña Martínez (15) en los que se reportaron que solo la mitad de estudiantes hacían ejercicio aunque con una duración menor ya que solo indicaron realizarlo una vez por semana.

En lo que respecta al número de comidas la mayoría de los estudiantes (78.8%) hacen 3 o más comidas al día mientras que Martínez Hernández y Sáez Muñoz (13) encontraron que 82.8% de los entrevistados realizan más de 4 comidas diarias. Un factor negativo en la alimentación que arrojó este estudio es que el 14% de

los estudiantes consumen de manera cotidiana como desayuno comida rápida (hamburguesas, hot dogs, pastes, pizza, comida china, etc.) aunque en el estudio de Simón Olea, López Ampudia, Sandoval Cárdenas y Magaña Martínez (15) más de la mitad de la población dijo que los consumían diariamente, atribuyeron alto consumo diario de este tipo de alimentos a que los alimentos chatarra son los que se encuentran al alcance de los jóvenes, por lo que tienden a elegirlos antes de comprar un alimento más sano, todo esto repercute negativamente en la capacidad de autocuidado de los alumnos.

A pesar de que más del 90% de los participantes consideran que el plato del buen comer es un apoyo para planificar las comidas diarias, los resultados indican que la alimentación suele ser un tanto precaria en cuanto a la calidad debido al consumo de comida rápida como desayuno.

Conclusiones

Por semestre que cursan los participantes, es posible afirmar, que la población estudiada conoce el concepto de autocuidado, así como sus componentes, pero a pesar de ello, muy pocos lo ejecutan de manera adecuada esto basado en que poco más de un tercio de los estudiantes presentan algún grado de obesidad y sobrepeso, presencia de casos de alumnos con peso bajo, déficits en una alimentación de calidad y escasa actividad física.

De acuerdo a los resultados se observa un nivel de autocuidado bajo en las dos dimensiones.

Los estudiantes de las áreas de la salud deben aprender a vivir saludablemente para poder cuidar de otros en su vida profesional cumpliendo el rol de ser modelo y educadores de la salud es por eso que se recomienda promover estilos de vida saludables en la población estudiantil como parte de la responsabilidad social universitaria con el fin de mejorar las conductas de vida y potenciar la capacidad de autocuidado de sus estudiantes.

De igual manera se sugiere realizar más estudios de este tipo con el fin de conocer a profundidad los hábitos en salud de la comunidad estudiantil con instrumentos complejos y confiables que valoren otros apartados como el manejo de estrés y salud emocional también se debe ampliar la muestra ya que la de este estudio fue reducida para esto se pueden motivar a los estudiantes a participar o en su defecto, seleccionar más de un área académica.

Referencias

- [1] Organización mundial de la Salud [Internet]. Organización mundial de la Salud. 2018 [citado 4 septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- [2] Bryce-Moncloa Alfonso, Alegría-Valdivia Edmundo, San Martín-San Martín Mauricio G. Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. Rev. An. Fac. med. [Internet]. 2017 [citado 2020 Nov 18]; 78(2): 202-206. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13218>.
- [3] Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010 [en línea] Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Diario Oficial de la Federación. 7 jul 2010 [consulta: 08 septiembre 2020] Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018.
- [4] Instituto Nacional de Salud Pública (MX). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018: resultados nacionales [Internet]. México: INSP; 2018 [consulta: 10 septiembre 2019]. 42 p. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doc/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- [5] García Milian Ana Julia, Creus García Eduardo David. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento [Internet]. Rev. Cubana Med Gen Integr 2016 [Consultado 9 de Marzo 2022]; 32(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011&lng=es.
- [6] Rosa A. Epidemiología de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Chilpancingo, Guerrero [Internet]. Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud. 2017 [citado 4 septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/55/252>
- [7] Hernández Zavala M. Obtenido de Satisfacción laboral del profesional de enfermería en cuatro instituciones de salud [Internet]. enfermería universitaria. 2012 [Consultado 8 octubre 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000100002
- [8] Sánchez Gamatra, Tejada Rivera, Vargas cabellos. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. [Internet]. Journal of Scientific Research of University Cesar Vallejo. 2010 [citado 4 Septiembre 2019]. Disponible en: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCVSCIENTIA/article/view/451>
- [9] Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios: una mirada con perspectiva de género. [Internet]. Alternativas en Psicología. 2015 [citado 4 septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.alternativas.me/numeros/21-numeroespecial-de-genero-mayo-2015/93-estilo-de-vida-y-obesidad-en-estudiantes-universitarios-unamirada-con-perspectiva-de-genero>
- [10] Cambios en el autocuidado de estudiantes de Enfermería Colombianos, durante la formación profesional [Internet]. Hacia la Promoción de Salud. 2017 [citado 8 septiembre 2019]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309153664003>
- [11] Bayer [Internet]. El autocuidado y sus beneficios para la salud pública. 2021. [citado 20 de marzo 2022]. Disponible en: <https://www.conosur.bayer.com/es/el-autocuidado-y-sus-beneficios-para-la-salud-publica#:~:text=El%20autocuidado%20es%20una%20pr%C3%A1ctica,mucho%20tiempo%20con%20otros%20nombres>.
- [12] Inciarte Paola, Gonzalez Robys, Añez Roberto, Torres Wheeler, Hernández-Lalinde Juan, Rojas Quintero Joselyn, Bermudez, Valmore. Factores de riesgo relacionados con la obesidad en estudiantes universitarios de reciente ingreso de la escuela de medicina de la Universidad del Zulia. [Internet] Revista Latinoamericana de Hipertension. 2012; 8: 29-37. [citado 16 septiembre 2019] Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/9452
- [13] Martínez Hernández D. y Sáez Muñoz P. Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH, [Tesis de pregrado] Valdivia: Universidad Austral de Chile; 2006. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>
- [14] Ortega-Falcón M., Reynoso Gómez J., Figueroa Ibarra C. Autocuidado presente en estudiantes de enfermería de la Universidad de Sonora. SANUS [Internet] 2016 [Consultado 9 de Marzo 2022]; (1):5-11. Disponible en: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/50>
- [15] Simón Olea, López Ampudia, Sandoval Cárdenas y Magaña Martínez. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. Cuidarte. 2016; 5(10): 32-4. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>