

**Autocuidado para la salud en estudiantes de tercer año de
enfermería de la Universidad de las Américas año 2017, Campus
La Florida.**

Seminario de Grado para ser
presentado como requisito
para obtener grado de
Licenciado en Enfermería

Profesor guía: EU. Marcela Escobar Sepúlveda.

Autores

Jennifer Arredondo Alfaro - Rosa Collío Antío - Paola Díaz Bustos
Tamara Ñanco Valenzuela - Thiare Leiva Quilabran

**Santiago-Chile
2017**

Agradecimientos

Primero que todo quiero agradecer a mi amada familia, por siempre estar a mi lado apoyándome día a día, guiándome para jamás bajar los brazos y conseguir mis metas. A Cristóbal Toro V. uno de los pilares fundamentales de mi vida, por todo su amor incondicional, comprensión y su apoyo absoluto. A mi querida madre Jenny Alfaro R. la mujer más importante en mi vida, por enseñarme siempre que las cosas se ganan no se regalan y hay que luchar por ellas y jamás rendirse. A Miguel, Romina, Álvaro y Alexis Arredondo, por su apoyo y ayuda incondicional. A mi docente Marcela Escobar S. por ser la guía de este gran proceso, por brindarme su ayuda y orientación cada vez que la necesite. Y finalmente a todos aquellos que en silencio y con mucha solidaridad me acompañaron y apoyaron en cada momento.

Jennifer Arredondo Alfaro.

Agradezco a Dios por haberme dado la fuerza y energía para seguir adelante y no rendirme jamás. También agradezco a mi familia y en especial a mi madre Luisa por su apoyo incondicional, sus consejos, a mi padre José por sus palabras de apoyo. Y así haber culminar esta tesis y continuar una nueva etapa en mi vida.

Rosa Collío Antío.

Mis agradecimientos a Dios por su amor incondicional y nunca desampararme, por siempre darme su ayuda cuando la he necesitado, a mi bendición más grande que son mis hijos, Fernanda y Josue por ser la razón de mi vivir y el motor que me ayuda a perseverar en este largo camino que ya va llegando a su fin y así poder entregar todos mis frutos a ellos mis grandes amores. Y en especial a mi bella madre que sin duda si no fuera por ella nada de esto podría haberlo convertido en realidad...ese sueño que era imposible años atrás y hoy es tan real. Gracias Mamita por tu apoyo incondicional Te amo. Esta tesis esta dedica al amor más puro que puede existir...ustedes cuatro.

Paola Díaz Busto.

Les agradezco a mis hijos Millaray y Ángel entregarme mucho amor a diario y por entender que este sacrificio a diario que realizo es para poder entregarles una mejor calidad de vida. Mi pareja Brian por su comprensión, mis padres Lucila y Ernesto por todos los sacrificios que han tenido que realizar para poder cumplir este sueño, mi hermana Anais por sus palabras de apoyo y cariño momentos difíciles, a mi amiga Tamara Ñanco por escucharme, apoyarme y entregarme a diario palabras de apoyo para cumplir juntas esta meta. Le agradezco a mi docente de tesis Marcela por haber sido una gran guía en esta investigación. A mis docentes de aulas y prácticas por haberme formado durante todo este proceso, a mi jefe de carrera María Victoria Cañete por todo el apoyo entregado en situaciones complejas, a mis compañeras de tesis por haber terminado juntas nuestra investigación pese a todas las adversidades que esto conlleva.

Thiare Leiva Quilabran.

Agradezco a mis profesores por la formación entregada en todos estos años académicos, aquellos que admiré y decidí tomarlos como ejemplo para convertirme en un buen profesional, por que dejaron una huella a lo largo de la carrera, por su entrega y dedicación. A mi jefa de carrera por orientar y entregar la seguridad necesaria para seguir adelante a pesar de las adversidades de la vida, gracias porque estoy segura de que seguirán formando profesionales y se convertirán en el apoyo necesario para cada uno de los novatos que seguirán ingresando creyendo en un futuro mejor. Agradezco a dios por guiarme en este proceso, a mi madre que ha sido mi pilar fundamental, por el apoyo incondicional y constante cada día, por sus palabras de aliento para seguir adelante, por confiar en mí, entregarme valores y su amor en todo momento. A mi novio Pablo por apoyarme, creer en mí, amarme y seguirme en cada paso que doy. A mi tío Julián por ser un gran apoyo en este proceso, escucharme, entenderme, guiarme junto con sus palabras sabias. A mis sobrinas Anastasia y Valentina por entregarme alegrías, ánimo y sobre todo mucho amor, a mis hermanos Miguel y Denisse por su apoyo y confianza, a mi amiga Thiare Leiva por seguir juntas este sueño y apoyarnos día a día y finalmente agradecer a mis compañeras tesisistas por lograr sacar adelante esta investigación.

Tamara Ñanco Valenzuela.

INDICE

1. RESUMEN.....	6
2. PRESENTACIÓN PROBLEMA.	8
3. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DEL TEMA.	10
4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.	14
5. OBJETIVOS.	14
5.1 Objetivo general.	14
5.2 Objetivo específicos.	15
6. MARCO TEÓRICO.	16
6.1 Educación Superior en Chile.	16
6.2 Misión Carrera de Enfermería Universidad de las Américas.	16
6.3 La enfermería.	17
6.4 Teoría de autocuidado según Dorothea Orem.	18
6.5 Requisitos universales según la teoría de autocuidado.	20
6.6 Requisitos universales que serán analizados	24
7. METODOLOGÍA.	35
7.1 Hipótesis	35
7.2 Método de investigación.	36
7.3 Campo de estudio y diseño de muestras.	37
7.3.2.1 Obtención de la muestra: Cálculo tamaño de muestra.	38

7.3.2.2 Tipo de muestreo:	40
7.3.2.3 Forma de selección:.....	41
7.4 Variables y su Operacionalización.....	42
7.5 Instrumento de recolección de datos.	52
7.6 Procedimiento de recolección de datos.	60
7.7 Enfoque y procedimientos éticos.	61
7.8 Procesamiento de los datos	61
7.9 Análisis de resultados.....	62
8.- CONCLUSIÓN.....	75
9.- DISCUSIÓN.....	76
10.- SUGERENCIAS.....	82
11.- BIBLIOGRAFÍA.....	85
12.- ANEXOS	92
12.1 Anexo N°1.	92
12.2 Anexo N° 2	94
12.3 Anexo N° 3	100
12.4 Anexo N°4	103
12.4 Anexo N°5.	109

1. RESUMEN.

El autocuidado desempeña un rol fundamental en el área de la enfermería, cuya finalidad es fomentar y promover la salud en las personas. Logrando adquirir un mayor conocimiento y a la vez acciones que le permitan mejorar su propia salud a lo largo de su vida.

La presente investigación tiene como objetivo conocer las acciones de autocuidado para la salud en estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad de las Américas, Campus La Florida, año 2017, Chile. Teniendo un enfoque de tipo cuantitativo y diseño descriptivo. La muestra incluyó un total de 69 estudiantes. Dicho análisis se realizó a través de una encuesta elaborada en base a los requerimientos universales según la teorista Dorothea Orem. Específicamente el mantenimiento de un aporte suficiente de aire, alimentos, agua y un equilibrio entre la actividad y el descanso.

Como se menciona en el perfil de egreso de la carrera de enfermería de la Universidad de las Américas, el egresado debe ser un profesional capacitado con conocimientos teóricos y prácticos para cuidar a las personas en todo su ciclo vital. Por este motivo es importante identificar si los estudiantes tienen acciones de autocuidado para su salud y así desarrollar estrategias y herramientas que ayuden a reforzar este concepto a lo largo de su formación académica.

ABSTRACT.

Self-care plays a fundamental role in the area of nursing, which purpose is to foment and promote health in people. Getting to acquire bigger knowledge and take actions that allow improving their own health throughout their life.

The next investigation has as an objective to know the actions of self-care in students of third year of the nursery career of the “Universidad de las Americas” Campus La Florida, year 2017, Chile. Focusing on being a quantitative process with descriptive design. The sample includes a total of 69 students. This analysis was made through a survey, created based on the universal requirements according to the theorist Dorothea Orem. Specifically, the maintenance of a constant input of air, food and water, and a balance between activity and rest.

As it is mentioned on the career of nursery profile of graduation of the Universidad de las Americas, the graduated must be a professional trained with theory and practical knowledge, to take care of persons in their entire life cycle. For this reason, it is important to know if students have self-care actions for their health, so we can develop strategies and tools to help the reinforcement of this concept throughout their academic training.

2. PRESENTACIÓN PROBLEMA.

El ingreso a la Universidad sin duda es uno de los momentos más importante para los estudiantes. Pero también implica una serie de cambios, responsabilidades y exigencias, debido a la carga académica que se debe cumplir y al poco tiempo disponible que se tiene. Al adaptarse, suelen producirse cambios de alimentación, sedentarismo, falta de sueño, consumo de alcohol y tabaco, entre otras.

Viéndose afectado el autocuidado de los estudiantes, ya sea en la universidad y en su hogar. Estas alteraciones en la salud pueden llegar a provocar a futuro patologías crónicas no transmisibles como desequilibrio físico, mental y social de la persona, que provoca un trastorno en la función fisiológica o estructura orgánica de una o varias partes del cuerpo. Todas las alteraciones tienen un proceso evolutivo y pueden generar alguna enfermedad. Las cuales se pueden evitar, al realizar cambios que afecten positivamente en nuestra salud. (Marisol, 2012)¹

Por este motivo se desea analizar cuáles son las acciones de autocuidado de los estudiantes de enfermería de tercer año de la Universidad de las Américas sede la Florida año 2017, debido a que como estudiantes ya poseen conocimientos previos de autocuidado al ser entregado por diferentes asignaturas impartidas a lo largo de la carrera, y a la vez identificar qué acciones de autocuidado mantienen dichos estudiantes, ya que como futuros profesionales de la salud y como refiere la enfermera Dorothea E. Orem «*La enfermería es una misión práctica, pero una misión práctica a la que se dedican personas con un conocimiento especializado de enfermería teórica con capacidades desarrolladas para aplicar este conocimiento a situaciones concretas de la práctica enfermera*». (Orem, 2001)²

En el casino de la universidad, la mayoría de los estudiantes en el horario de almuerzo, prefieren la comida rápida, con alto contenido de sodio, grasas saturadas y calorías. Además dentro del establecimiento como en la biblioteca, pasillos y hall se ven una gran cantidad de máquinas con golosinas y cafés donde los estudiantes tienen fácil acceso al consumo de estos alimentos perjudiciales para su salud.

En la actualidad “El Estado gastó 21 mil millones de pesos en comida rápida para universitarios a través de la beca Junaeb.” Esta ayuda se les entrega a cerca de 500 mil estudiantes entre aquellos estudiantes de la educación superior más vulnerables del país, pertenecientes a los tres primeros quintiles de ingreso. Los estudiantes reciben una tarjeta con un saldo de 32 mil pesos, que pueden usar, a su elección, en una red de 3.600 puntos de canje, como supermercados, cafeterías, restaurantes y casinos universitarios, entre otros. Es evidente que, al tratarse de personas mayores de edad, los estudiantes están en su derecho a escoger la comida que ellos consideren más adecuada, pero también es cierto que atendido el problema de salud pública que se presenta en torno a los hábitos alimentarios de la población. (El Mercurio, 2017)³

Es importante identificar las acciones de autocuidado que poseen los estudiantes, pero enfocado específicamente en aquellos que están cursando la carrera de enfermería, ya que como futuros enfermeros van a tomar un rol muy importante como promotores de la salud, entregando siempre herramientas, conocimiento, actitudes que ayudaran a futuros pacientes, a que sean capaces de mantener un adecuado estilo de vida, un adecuado cuidado de sí mismos para lograr mantener su salud.

3. JUSTIFICACIÓN Y PROPÓSITO DEL TEMA.

Para el área de la salud de la universidad de las Américas buscamos aportar por medio de esta investigación entregar el análisis de que acciones de autocuidado poseen los estudiantes de enfermería de tercer año

Para esta investigación se aplicará la teoría de autocuidado de Dorothea Orem, que describe el por qué y el cómo las personas cuidan de sí mismas.

“El autocuidado es el punto de partida para la calidad de la atención cuya finalidad es fomentar y promover la salud, prevenir las distintas enfermedades, así como recuperar y/o rehabilitar la salud integral de las personas, esto quiere decir que las propias personas adquieran un mayor conocimiento para mejorar su propia salud”. (Marriner a, 2011) ⁴

El autocuidado abarca una variedad de comportamientos y herramientas tales como el conocimiento adquirido en el transcurso de la carrera, que están relacionados a la salud y está influenciada por varios factores individuales, sociales y ambientales. Así, el desarrollo de intervenciones de enfermería de calidad, con la finalidad de atender a las necesidades del paciente exige una planificación cuidadosa, incluyendo una evaluación precisa de las necesidades, la elección del mejor enfoque y una evaluación rigurosa de su eficacia en la optimización de la práctica del autocuidado y su traducción en resultados clínicos, logrando generar cambios positivos en las personas. (Boisvert2, 2015) ⁵

Además, Orem revela el origen del autocuidado como "un comportamiento aprendido", y las actividades de autocuidado como acciones que se aprenden e internalizan tras la interacción e influencias del medio y la vida cultural del grupo al cual pertenece el individuo. Por lo tanto, las acciones de autocuidado se consideran no innatas, se viven y dependen de las creencias, de la interacción con los diversos factores y estímulos con los que se rodea y con los cuales el individuo experimenta, como costumbres y prácticas habituales de la familia y comunidad de la cual se es parte.

La realización del autocuidado requiere la acción deliberada, intencionada y calculada, que está condicionada por el conocimiento y repertorio de habilidades del individuo, y se basa en la premisa de que los individuos saben cuándo necesitan ayuda y, por lo tanto, son conscientes de las acciones específicas que necesitan realizar. Sin embargo, pueden escoger entre distintas opciones en sus conductas de autocuidado. (Marriner a, 2011)⁴

El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan. Este promueve prácticas que conllevan el bienestar físico, mental y espiritual de una persona.

La investigación utilizara 4 de los 8 requisitos universales que define la teoría de Dorothea Orem. El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, alimentos, agua y de un equilibrio entre la actividad y el descanso, cada uno de estos requisitos están íntimamente relacionados entre sí, pero cada uno de ellos son logrados en diferentes

grados de acuerdo a los factores condicionantes básicos que son determinantes e influyentes en el estado de salud de toda persona.

A través de estos 4 requisitos se desea evaluar que acciones realizan los estudiantes para mantener un adecuado autocuidado, utilizando los requisitos universales definidos por Orem enfocándonos en los que están relacionados con prácticas que conlleven un bienestar físico, es decir acciones físicas que realizan dichas personas para mantener un adecuado estado de salud.

El tener un estilo de vida activo en universitarios es un componente valioso en la promoción de la salud. Por tal motivo se han creado estrategias dirigidas a este segmento poblacional, un ejemplo de esto es la Guía para Universidades Saludables de Chile, cuya finalidad es promover cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes, que egresan de estas instituciones, y así fomentar cambios a favor del bienestar y la salud en las entidades y comunidades en las que trabajarán futuramente. (C, 2012)⁶

El propósito de esta investigación es contribuir a la disciplina del área de la salud realizando un análisis sobre qué acciones de autocuidado poseen los estudiantes de tercer año de enfermería de la Universidad de las Américas, sede La Florida año 2017. Buscando aportar herramientas que ayuden a reforzar este concepto tan importante y así desarrollar estrategias para fomentar y promover el autocuidado a futuras generaciones. Dando énfasis a las carreras ligadas al área de la salud, logrando crear interés para futuras investigaciones respecto a este tema.

La Enfermera es un agente de autocuidado, cuyos cuidados deben enfocarse a ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de éstas. Orem menciona también, que antes que agente de autocuidado, la enfermera es un individuo que debe ejercerlo en sí misma.

Es decir, antes de enseñar a otros, el por qué debe hacer las cosas y el por qué es correcto realizar acciones que nos ayuden a mantener la salud, debemos realizarlas en nosotros mismos que somos la cara visible de la salud. La enfermera pasa a ser un modelo a seguir por las personas. (Marriner a, 2011) ⁴

Parece interesante identificar si estos estudiantes de tercer año de enfermería elegidos para la investigación, han adquirido conocimientos de autocuidado a través de diferentes asignaturas ya impartidas en la universidad según su malla curricular tales como; enfermería del ciclo vital, proceso de atención en enfermería I, proceso de atención en enfermería II, salud y morbilidad I, salud y morbilidad II, salud comunitaria, introducción a la enfermería, modelos de salud, salud pública, promoción en la salud, entre otros.

El cuidado de sí mismo, es una de las variables implicadas en el proceso enseñanza - aprendizaje en la formación del estudiante de enfermería. En este sentido la preocupación de las universidades es ofrecer una enseñanza de calidad y supone identificar como el estudiante cuida de sí para poder con salud y bienestar, afrontar los obstáculos que encuentran en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el desempeño académico profesional. (Carmen Gorriti Siappo, 2016).⁷

La meta a esperar es que las personas desde edades más tempranas sean capaces de realizar un cambio en su estilo de vida y que en el futuro sean adultos mayores con una adecuada salud, sin enfermedades ligadas al estilo de vida poco saludables, sino 100% a un deterioro normal de la vejez y poder lograr en las personas un empoderamiento de su salud, tomando conciencia sobre la importancia de tener y mantener su autocuidado. Logrando que los usuarios comprendan que la salud está en sus manos y que pequeños cambios pueden hacer la diferencia al envejecer. (Ministerio de salud, Gobierno de Chile., 2014).⁸

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Qué acciones de autocuidado realizan los estudiantes de enfermería de tercer año de la Universidad de las Américas año 2017, Sede la Florida?

5. OBJETIVOS.

5.1 Objetivo general.

Conocer las acciones de autocuidado que realizan los Estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, Sede La Florida año 2017.

5.2 Objetivo específicos.

- ❖ Identificar las acciones de mantenimiento del aporte suficiente de alimentos en los estudiantes de enfermería. Sede La Florida año 2017.

- ❖ Identificar las acciones de mantenimiento de un aporte suficiente de agua en los estudiantes de enfermería. Sede La Florida año 2017.

- ❖ Identificar las acciones de mantenimiento de un aporte suficiente de aire en los estudiantes de enfermería. Sede La Florida año 2017.

- ❖ Identificar los principales factores condicionantes que podrían afectar a los estudiantes de enfermería para tener un equilibrio entre la actividad y el descanso. Sede La Florida año 2017.

6. MARCO TEÓRICO.

6.1 Educación Superior en Chile.

Actualmente en Chile hay 1.247.135 estudiantes en Educación Superior. De ellos, el 94,5% son estudiantes de pregrado, y el 3,8% está cursando un programa de posgrado. La cobertura en Educación Superior ha aumentado en forma significativa en los últimos años. En 1986 eran 200 mil los estudiantes de educación superior, hoy el 40% de las y los jóvenes entre 18 y 24 años está matriculado en un programa de educación superior. Es decir, 4 de cada 10 jóvenes chilenos está cursando una carrera de educación terciaria. (Ministerio de educación, 2017).⁹

6.2 Misión Carrera de Enfermería Universidad de las Américas.

La Universidad de las Américas año 2017 tiene como misión “Entregar al país profesionales integrales de enfermería, implementando diferentes metodologías educativas orientadas a su formación que alcancen un alto grado de compromiso con las necesidades de salud de la población chilena orientada a dar respuesta al perfil epidemiológico de ésta. Capacitarles para gestionar los cuidados de enfermería, en el ámbito de la promoción, prevención y atención de las personas y comunidades, en el proceso de salud- enfermedad, usando metodologías centradas en el aprendizaje y el trabajo de equipo, con énfasis en el trabajo territorial y atención primaria. (Universidad de las Américas, 2017) ¹⁰

Los estudiantes al ser futuros enfermeros pasan a ser un agente de cambio para la población, ya que como profesionales que defenderán la salud de una forma holística, deben ser capaces de poseer conocimientos necesarios para cumplir con el rol profesional y así ejercerlo en sí mismos. Por eso Universidad de las Américas busca como perfil de egreso: que el futuro profesional de la salud “será capaz de prestar atención de salud y gestionar el cuidado de enfermería, en el ámbito de la promoción de la salud, prevención y atención de las personas y comunidades en el proceso de salud- enfermedad, con el fin de mejorar y proteger la salud de la población”. Se reconoce por su sentido ético, autonomía y responsabilidad profesional, respetando a las personas y los pueblos, valorando la diversidad y decisiones basadas en sus creencias, razas y culturas.

(Universidad de las Américas, 2017) ¹⁰

6.3 La enfermería.

La organización mundial de la salud menciona que la enfermería abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal. (OMS, Organización mundial de la salud, 2017). ¹¹

Por lo que la formación de los estudiantes es fundamental a lo largo de la carrera de enfermería donde se debe aprender y ejecutar el significado de cuidar, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos, empezando por cuidar de sí mismo. Lo

que ayudara en un futuro a entregar mejores herramientas y concientizar a la población sobre la importancia de practicar el autocuidado.

Cuidar es todo lo que ayuda a vivir logrando un bienestar, es por eso que comprender y conocer las necesidades básicas es un pilar fundamental en la enfermería como disciplina del cuidado. Sobre los cuidados se ha escrito mucho, y por medio del desarrollo de conceptos y la investigación, se está enriqueciendo su significado, revelando sus elementos. Su objetivo va más allá de la enfermedad, se dirigen a todo lo que estimula la vida.

Los servicios profesionales de la enfermera comprenden la gestión del cuidado en lo relativo a promoción, mantención y restauración de la salud, la prevención de enfermedades o lesiones, y la ejecución de acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico y el deber de velar por la mejor administración de los recursos de asistencia para el paciente. (Sundt, 2011).¹²

6.4 Teoría de autocuidado según Dorothea Orem.

A través de la historia, la disciplina de la enfermería ha ido desarrollándose significativamente y donde las distintas teorías de Enfermería han aportado investigaciones, aumentando el conocimiento como base para la práctica de esta. Siendo la teoría del autocuidado de Dorothea Orem una de las más importante.

Se analizará específicamente la Teoría del autocuidado que tiene su origen en la teorista norteamericana, Dorothea Orem, la cual se usara como guía para la investigación de la capacidad de autocuidado de los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad de las Américas, sede La Florida año 2017.

Nacida en Baltimore, Estados Unidos. Su primer libro fue escrito 1971 y desde allí en adelante desarrolla las teorías y sub-teorías que componen este modelo, de gran difusión y aplicación.

Orem da a conocer 8 requisitos que son fundamentales para poder lograr un adecuado autocuidado. Así las personas día a día desarrollan prácticas que se transforman en hábitos, pero se necesita conocimientos para lograr que sean prácticas y hábitos positivos, lo que implica una buena calidad de vida y salud.

Un requisito de autocuidado es un consejo formulado y expresado sobre las acciones que se deben llevar a cabo, porque se sabe o se supone que son necesarias para la regulación de los aspectos del funcionamiento y desarrollo humano, ya sea de manera continua o bajo unas circunstancias y condiciones específicas.

Un requisito de autocuidado formulado comprende dos elementos:

1. El factor que se debe controlar para que se mantenga un cierto aspecto del funcionamiento y desarrollo humano en las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personal.

2. La naturaleza de la acción requerida.

Los requisitos de autocuidado formulados y expresados representan los objetivos formalizados del autocuidado. Son las razones por las que se emplea el autocuidado; expresan los resultados deseados, el objetivo del autocuidado. (Marriner, a 2011).⁴

Aparece como condicionante de la salud, por lo tanto, el contexto sociocultural, que entrega al individuo los requisitos de autocuidado universales, los cuales son independientes del estado de salud, la edad o el nivel de desarrollo y que se refieren al mantenimiento de un aporte suficiente de aire, agua, alimentos, provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación de excrementos, mantenimiento del equilibrio entre la actividad y el reposo, entre la soledad y la interacción social, prevención de los peligros para la vida, el funcionamiento humano y el bienestar humano, promoción del funcionamiento y desarrollo humano dentro de los grupos sociales de acuerdo con el potencial y talento de las personas. (Marriner a, 2011) ⁴

6.5 Requisitos universales según la teoría de autocuidado.

Son los objetivos requeridos universalmente que deben alcanzarse mediante el autocuidado, esto tienen sus orígenes en lo que se conoce y lo que se valida o lo que está en proceso de ser validado sobre la integridad estructural y funcional humana en las diversas etapas del ciclo vital. Se proponen ocho requisitos comunes para los hombres, las mujeres y los niños.

Estos requisitos que exponemos a continuación representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana, fomentando positivamente la salud y el bienestar.

1. El mantenimiento de un aporte suficiente de aire.
2. El mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos
3. El mantenimiento de un aporte suficiente de agua
4. La provisión de cuidado asociado con los procesos de eliminación
5. El mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso
6. El mantenimiento de un equilibrio entre la interacción social y la soledad.
7. La prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar humano.
8. La promoción del funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal.

La normalidad se define como aquello que es esencialmente humano y es acorde con las características genéticas y constitucionales, y con el talento de las personas. (Marriner a, 2011) ⁴

Orem plantea que las actividades de autocuidado se aprenden a medida que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. La edad, el desarrollo y el estado de salud puede

afectar la capacidad que tenga el individuo para realizar las actividades de autocuidado. Para lograr el propósito de mantener el bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos deben tener requisitos que son básicos y comunes a todos.

Es importante mantener un equilibrio de las necesidades fisiológicas básicas en las personas, logrando así un adecuado estado de salud y bienestar físico, psicológico y emocional (condiciones internas y externas de nuestro organismo). Las cuales nos ayudan a sobre llevar de una mejor manera cada etapa del ciclo vital, y mantener un bienestar, lograr objetivos, metas, propuestos en la vida de cada persona independiente.

Según plantea Orem existen factores condicionantes básicos. Hace referencia a los factores que condicionan o alteran el valor de la demanda de autocuidado terapéutico y/o la actividad de autocuidado de un individuo en momentos concretos y bajo circunstancias específicas. Se han identificado diez factores: Edad. / Sexo. / Estado de desarrollo. / Estado de salud. / Modelo de vida. / Factores del sistema sanitario. / Factores del sistema familiar. / Factores socioculturales. / Disponibilidad de recursos/ Factores externos del entorno.

Debido a que la investigación va dirigida a estudiantes de tercer año de la carrera de Enfermería de Universidad de las Américas sede La Florida. Los cuales ya poseen ramos aprobados de conocimientos de autocuidado para la salud, y que al ser futuros profesionales de la salud es fundamental generar cambios desde uno mismo, para poder transmitir a los demás la importancia de un adecuado autocuidado y así promover que las personas se empoderen cada vez más de su

propia salud. Es por este motivo que se analizara las acciones de autocuidado que presentan en su vida diaria.

Al poner en práctica el autocuidado de la salud es primordial indagar en los factores que interfieren, viendo que tipos de problemas se presentan con mayor frecuencia en el autocuidado de los estudiantes. Para el análisis de la investigación se seleccionarán 4 requisitos de autocuidado universales de la teórica de Enfermería Dorothea Orem que serán analizados.

1. El mantenimiento de un aporte suficiente de aire.
2. El mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos.
3. El mantenimiento de un aporte suficiente de agua.
4. El mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso.

Al hablar de los jóvenes universitarios, es relevante conocer sus comportamientos, ya que varían de acuerdo a las diferentes personalidades, al estatus socio-económico, las preferencias y la organización del uso del tiempo libre, a la influencia de los medios de comunicación, de las amistades y de los familiares; determinando así el estilo de vida que adoptan. (García-Laguna, 2012)¹³.

En el estilo de vida, hay que tener en cuenta los componentes que hacen parte de él. Estos se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí. Los principales aspectos relacionados con el estilo de vida son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales. Sin

embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de las personas, dentro de los cuales se destacan la actividad física, la nutrición y el consumo de tabaco y alcohol, que se ven importantemente modificados en los jóvenes universitarios. (García-Laguna, 2012)¹³

Debido a las consecuencias que pueden generar el sedentarismo, la mala alimentación y en sus efectos directos en la calidad de vida de las personas, por su fuerte asociación con enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer. La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida hasta en diez años y representa una elevada carga económica para la sociedad. (Ratner, Paulina Hernández J, Jorge Martel A, & Eduardo Atalah S., 2012)¹⁴

6.6 Requisitos universales que serán analizados

6.6.1 El mantenimiento de un aporte suficiente de aire.

Se define como la acción de respirar aire puro o limpio, el cual no contenga toxinas o sustancias contaminantes en el ambiente, que son dañinas para la salud. Casi todos los seres vivos dependemos del aire para sobrevivir, ya que este contiene oxígeno que es necesario para la respiración.

Calidad del aire ambiente

La contaminación del aire representa un importante riesgo medioambiental para la salud. Mediante la disminución de los niveles de contaminación del aire los países pueden reducir la carga de morbilidad derivada de accidentes cerebrovasculares, cánceres de pulmón y neumopatías crónicas y agudas, entre ellas el asma.

Algunas muertes pueden atribuirse a más de un factor de riesgo al mismo tiempo. Por ejemplo, tanto el consumo de tabaco como la contaminación del aire ambiente pueden provocar cáncer de pulmón. Algunas de las muertes por cáncer de pulmón podrían haberse evitado con la mejora de la calidad del aire ambiente o con la reducción del consumo de tabaco. (OMS, 2016)¹⁵

El tabaquismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia; es una droga adictiva y como tal, tiene las características de otras drogas; tolerancia, dependencia física y psicológica. La adicción a la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco y, de esta forma, suprimir o evitar los síntomas derivados del descenso de los niveles de nicotina en el organismo (síntomas de privación). Esto genera que las personas pierdan la libertad de decidir y se vean obligadas a mantener y aumentar progresivamente su consumo. (MINSAL, 2015).¹⁶

El tabaco contiene un ingrediente psicoactivo sumamente adictivo, la nicotina: sustancia extremadamente tóxica y potente veneno. La dosis mortal es de 30 mg y un cigarro contiene más o menos 0,8 mg. Es un estimulante y uno de los principales factores de adicción al tabaco, el alquitrán: es el responsable de la mayoría de los

cánceres, así como problemas bronquiales y vasculares, y el monóxido de carbono: causa enfermedades vasculares en los fumadores, y también se asocia con posibles enfermedades cardíacas. (ACHS, Componentes del tabaco, 2017).¹⁷

El humo de tabaco ambiental contiene más de 4 mil sustancias tóxicas y 50 cancerígenos. Las sustancias tóxicas del cigarrillo quedan en el ambiente durante 15 días, y se impregnan en los objetos de la casa. (MINSAL, humo de tabaco, 2017)

18

En América, Chile tiene la mayor prevalencia de consumo de tabaco tanto en jóvenes como en adultos. Prácticamente 45 personas mueren al día en Chile a causa del tabaquismo y más de un billón de pesos es gastado cada año para tratar los problemas de salud provocados por el tabaco.

El 18% de todas las muertes producidas en el país pueden ser atribuidas al tabaquismo, siendo responsable además de 20.191 infartos e internaciones por enfermedad cardíaca. (MINSAL, 2017)¹⁹

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS), año 2010, la prevalencia de tabaquismo es de 40.6%, en los rangos entre 15 y 65 años y más, en población general, sumando fumadores diarios y fumadores ocasionales. El porcentaje de hombres que se declaró fumador actual era significativamente mayor que el porcentaje de mujeres (44,2% versus 37,1%, respectivamente). En tanto en los jóvenes, con un 37,1%. (Epidemiología del consumo de tabaco, 2015)²⁰

El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van

produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar consumiendo cigarrillos.

Cada año en el mundo mueren 2 millones de personas que nunca fumaron en su vida, pero que estuvieron expuestas involuntariamente al humo del tabaco. (MINSAL, humo de tabaco, 2017)¹⁸

Se identificará en los estudiantes la práctica de autocuidado que posee en su vida diaria, indagando el hábito tabáquico principalmente, el cual es un factor de riesgo para la salud, ya que no permite tener un aporte suficiente de aire y flujo de oxígeno adecuado al organismo.

6.6.2 El mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos.

Se define como las acciones por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Es un acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida.

La nutrición es la incorporación de sustancias nutritivas contenidas en los alimentos. Una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud y una mala nutrición puede reducir la

inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico, mental y reducir la productividad. (OMS, 2017) ²¹

El cuerpo humano es capaz de convertir cada uno de estos alimentos que ingiere en nutrientes que las células del cuerpo necesitan para funcionar, crecer y replicarse.

Un nutriente es una sustancia requerida por el organismo para obtener energía, su crecimiento, la reparación y mantención de sus tejidos. Todos los alimentos contienen al menos uno de seis nutrientes básicos: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Los nutricionistas clasifican los alimentos en seis grupos: carne, lácteos, frutas y verduras, panes y cereales, grasas y aceites y dulces, basándose en la similitud de los nutrientes que poseen. Cada nutriente desempeña un papel diferente para mantener a un organismo saludable. (EducarChile, 2016) ²²

El ministerio de salud define la alimentación saludable como una de las condiciones básicas para tener una población saludable y preparada para enfrentar o prevenir la mayoría de las enfermedades de alta prevalencia actual, como la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión o colesterol alto. (MINSAL, 2016) ²³

Respecto a los adecuados requerimientos de nutrientes y energía, se observa que, en Chile, se consume un exceso de calorías, grasas saturadas, azúcares, y sodio, en todos los grupos etarios y especialmente en los niveles socioeconómicos más bajos. En la comparación con las guías alimentarias recomendadas en Chile, se observa incumplimiento en general para agua, verduras, frutas, lácteos, pescados,

sodio y es especialmente bajo el consumo de pescados y lácteos. (MINSAL, 2010-2011).²⁴

Según la a Norma General Técnica N°148 sobre Guías Alimentarias para la población chilena se recomienda:

- Hay hasta 7 momentos de consumo de alimentos en un día: desayuno, almuerzo, once, cena y 3 colaciones (mañana, tarde y noche).
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día” que equivale aproximadamente 1.5 a 2 litros diarios.
(Guías alimentarias para la población chilena, 2017)²⁵

6.6.3 El mantenimiento de un aporte suficiente de agua.

El agua es un nutriente esencial que interviene en prácticamente todas las funciones del organismo y es especialmente importante en la termorregulación. También se considera un alimento, pues contiene varios nutrientes y se incluye en las guías alimentarias.

El contenido de agua del organismo es de aproximadamente un 60% del peso corporal, Si una persona pierde 10% del agua de su cuerpo, su vida está en situación de riesgo, si pierde el 20%, la condición es tan grave que puede llevarla a la muerte. La cantidad de agua que debe ingerir diariamente una persona depende de múltiples factores edad, dieta, temperatura ambiental, humedad relativa, etc. Debe representar por lo menos el 3% de su peso, esto significa que el promedio necesario de agua por persona es de aproximadamente 2 litros por día.

Se recomienda entre adultos de 19 a 70 años consumir al día 2,5 litros de agua en hombres y 2 litros en mujeres. (M.^a Pilar Vaquero Rodrigo, 2012)²⁶

Las funciones principales del agua en nuestro cuerpo son:

- ✓ Regular la temperatura corporal.
- ✓ Ayuda a mejorar el funcionamiento de los riñones y evitar la retención de líquidos.
- ✓ Ayuda a la función digestiva y facilita la eliminación de sustancia de desecho.
- ✓ Lubrica articulaciones.
- ✓ Posibilita el transporte de los nutrientes y oxígeno en la sangre.
- ✓ Medio de dilución de todos los líquidos corporales. (Sanz, 2017)²⁷

El cuerpo pierde cada día una gran cantidad de agua con las secreciones a través del sudor y la orina. Esta pérdida de agua corporal se debe volver a compensar mediante la ingesta de líquidos y el consumo de alimentos ricos en agua, así se evitará la deshidratación del organismo, que es el proceso en el cual las pérdidas de agua son superiores a las ingestas y conducen eventualmente a una condición

de déficit de agua que puede afectar al rendimiento físico y mental del individuo, o una hiperhidratación, que es cuando se administran cantidades excesivas de agua. (M.^a Pilar Vaquero Rodrigo, 2012)²⁶

“Para mantenerte hidratado MINSAL recomienda tomar aproximadamente 6 a 8 vasos de agua al día”

6.6.4 Mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y descanso.

Actividad física: Según la O.M.S Se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de

aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (Salud, Actividad física. OMS, 2017) ²⁸

Para los adultos de este grupo de edades (18 a 64 años), la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Como mínimo se debería realizar 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión. (La actividad física en los adultos, OMS 2017) ²⁸

Descanso: Dormir bien es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño reponedor permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un buen estado de ánimo. (ACHS,2017) ²⁹

Estudios señalan que la calidad y la cantidad del sueño se relacionan con el rendimiento académico. El principal factor modificador de la cantidad de sueño es la

edad y, no obstante, la gran variabilidad interindividual, existen referencias respecto de la cantidad diaria para los diferentes rangos etarios. Así, las horas recomendadas que un(a) menor de cinco años debiera dormir son no menos de once horas, para luego disminuir progresivamente en función de la edad, diez horas en escolares, nueve en adolescentes y siete horas en adultos. (Rodrigo A. Chamorro¹, 2011).³⁰

A pesar de ello, es costumbre acortar el tiempo de sueño, lo cual generará estados de estrés, ansiedad y depresión, afectando las labores académicas en el transcurso del día. Es por ello, que el proceso de formación universitaria es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga para los estudiantes por las altas horas académicas y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales que, al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. (Vílchez-Cornejo, y otros, 2016)³¹

Por este motivo es importante mantener acciones que permitan tener un adecuado equilibrio entre las actividades diarias y el descanso y así poder recuperar las energías necesarias para seguir con las actividades del día a día.

Un buen descanso implica dormir las horas necesarias (entre 7 y 8) y alcanzar un sueño profundo en este periodo, lo que se logra adquiriendo ciertos hábitos, tales como establecer una hora fija de sueño, evitar comer alimentos pesados en la noche y preferir la lectura antes de la televisión al momento de ir a la cama.

Un buen descanso ayuda a:

- **Regenerar y oxigenar las células:** Al dormir, nuestra piel descansa y las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad. Específicamente en los ojos, la Rodopsina (pigmento sensible a la luz) logra renovarse recuperando el esfuerzo realizado durante el día.
- **Mantener un peso adecuado:** Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. Un cuerpo descansado ayuda a mantener el peso o incluso a perderlo más fácilmente, ya que cuando dormimos poco producimos mayor cantidad de hormona Ghrelina, que aumenta el apetito.
- **Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes:** Cuando no descansamos lo suficiente corremos el riesgo de aumentar nuestra tensión arterial, haciendo más alta la probabilidad de contraer hipertensión y/o diabetes por el incremento de producción de Cortisol.
- **Cuida el corazón:** Durante el sueño también disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse. En este momento nuestro organismo libera la melatonina y la hormona del crecimiento para desarrollar estas tareas.
- **Mejora la capacidad de intelecto:** El descanso es fundamental para mejorar nuestra actividad intelectual. El cerebro necesita varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día.

- Incentiva la coordinación física: Una actividad psicomotriz no puede ejecutarse si el cerebro no está descansado. Si vamos a conducir o a realizar un trabajo que implique riesgos, el descanso no sólo es aconsejable, sino que imprescindible. (ACHS,2017) ²⁹

Debido a la gran importancia de este mantenimiento se analizará las acciones del mantenimiento del equilibrio entre la actividad y descanso en los estudiantes de tercer año de enfermería, ya que es un factor primordial, para obtener un buen rendimiento académico y un bienestar físico, psicológico y emocional en el transcurso de la vida ya que estos dos factores tanto actividad física y descanso van ligados para poder prevenir enfermedades no transmisibles y ayudar al descanso mental permitiendo recuperar energías y vitalidad para el día siguiente

7. METODOLOGÍA.

7.1 Hipótesis

De investigación: Los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, de la Universidad de las Américas, sede La Florida, año 2017, tienen un déficit en las acciones de autocuidado para lograr un adecuado mantenimiento en los requisitos universales de un aporte suficiente de aire, alimento, agua y de actividad y descanso.

7.2 Método de investigación.

7.2.1 Tipo de estudio.

El estudio que se realizara a los estudiantes de tercer año de la carrera de Enfermería de Universidad de las Américas, sede La Florida. Es de enfoque cuantitativo, ya que se realizará un análisis medible de la información y datos recolectados de los estudiantes, a través de una encuesta estructurada.

- ❖ Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información, es un estudio retrospectivo, debido que la investigación indaga sobre los hechos del pasado, hasta el momento de la encuesta que será el inicio del estudio.

- ❖ Según el periodo y secuencia del estudio es de corte transversal ya que se analizarán los hábitos de autocuidado para la salud en su vida, hasta el momento de la investigación.

- ❖ Según la unidad de análisis se realizará un estudio grupal a los estudiantes de tercer año que conforma la muestra, indagando en cada uno las variables a investigar.

- ❖ Según el análisis y alcance de los resultados, el estudio es de tipo descriptivo, ya que se investigará la característica de una población a través de las variables a analizar. Lo que permitirá describir la población como tal. Ejemplo; Si es hombre o mujer, niveles de conocimientos sobre hábitos de autocuidado para la salud. Donde se podrá ordenar la información para realizar la investigación a través de la frecuencia; ¿Cuántos?, distribución; ¿Dónde?, lugar; ¿cuándo?, tiempo; ¿Quiénes?, personas. Lo que ayudara a dar respuesta a la secuencia del evento que está sucediendo en una población. Permitirá investigar características, condiciones de vida, conocimiento, actitudes, conductas en la población, logrando una representación gráfica y certera en su análisis de datos

7.3 Campo de estudio y diseño de muestras.

7.3.1 Universo.

El universo de estudio estará compuesto por 80 estudiantes de la carrera de enfermería, pertenecientes a la Universidad de las Américas año 2017, Región Metropolitana. Sede La Florida.

7.3.2 Muestra.

La muestra será obtenida de los 80 estudiantes pertenecientes a tercer año de enfermería de la Universidad de las Américas año 2017 Sede la Florida, la cual se compone de 2 secciones constituidas por 46 estudiantes pertenecientes a la sección 201 y por 34 estudiantes pertenecientes a la sección 202. Según el cálculo del tamaño de la muestra serán mínimo 66 estudiantes lo que deberán ser encuestados.

7.3.2.1 Obtención de la muestra: Cálculo tamaño de muestra.

Se desea extraer una muestra en la población de 80 estudiantes de la Universidad de las Américas de tercer año de enfermería para realizar una investigación sobre su autocuidado para la salud, se aceptará el 95% de confianza y un 5% de error.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

A continuación, se presenta la fórmula tradicional para el cálculo del tamaño de la muestra:

- ❖ **n**= Tamaño de la muestra
- ❖ **Z**=Desviación en relación a la curva de distribución normal. Generalmente se usa 1,96 que corresponde a 95% intervalo de confianza.

- ❖ **p=** Proporción estimada de la población objeto de estudio que se piensa tienen la característica determinada. Si no se conoce se utiliza 50% o sea $p=0.50$.
- ❖ **q=** $1 - p$
- ❖ **d=** Grado de precisión deseada (usualmente 0.05 aunque a veces se usa 0.02 o 0.10)
- ❖ **N=** Tamaño de la población.

$$n = \frac{80 * 1.96^2 * 0.50 * (1-0.50)}{0.05^2 * (80-1) + 1.96^2 * 0.50*(1-0.50)}$$

$$n = \frac{76.832}{1.1579}$$

$$n = 66.3546$$

Según el cálculo de la muestra para que este estudio sea representativo se necesitara como mínimo una muestra de 66 participantes, de un universo de 80 estudiantes pertenecientes a tercer año de la carrera de enfermería año 2017.

7.3.2.2 Tipo de muestreo:

No probabilístico: La muestra es de tipo intencional o deliberado, ya que en este caso el investigador decide, según sus objetivos, los elementos que integraran la muestra, para esto el investigador debe conocer la población y sus características.

No todos los estudiantes de la carrera de enfermería tienen la posibilidad de ser seleccionados, sino sólo los que estén cursando tercer año, debido a que, en quinto y sexto semestre de la carrera de enfermería, se alcanza a cumplir en la malla curricular con las asignaturas requeridas para conocer el autocuidado y verlo desde un enfoque de enfermería.

Evaluaremos sobre actitudes u opiniones de los estudiantes, donde la meta sólo es tener una impresión general del comportamiento de las variables y su distribución en la población.

No seleccionaremos a los estudiantes que cursen primero y segundo año de la carrera de enfermería, debido a que, en la malla curricular de la carrera, no se alcanza a cumplir con las asignaturas requeridas para conocer el autocuidado y verlo desde un enfoque de enfermería.

No seleccionaremos a los estudiantes de cuarto año de la carrera de enfermería, debido a que somos los investigadores.

No seleccionamos para la muestra a los estudiantes de quinto año de la carrera de enfermería, debido a que se encuentran realizando su internado profesional y realizan actividades sólo en los Campos Clínicos.

7.3.2.3 Forma de selección:

Criterios de inclusión:

Se considerará como criterio de inclusión:

- ❖ Estudiantes de enfermería año 2017 que estén cursando tercer año.
- ❖ Estudiantes de enfermería año 2017 que estén cursando tercer año que hayan rendido la asignatura de salud y morbilidad del adulto I requerida en la malla curricular de la carrera de enfermería en quinto semestre.

Criterios de exclusión:

Se considerará como criterio de exclusión:

- ❖ Estudiantes de enfermería año 2017 que estén cursando tercer año y no hayan rendido la asignatura de salud y morbilidad del adulto I requerida en la malla curricular de la carrera de enfermería en quinto semestre.
- ❖ Estudiantes de enfermería año 2017 que este cursando tercer año y no quieran participar del estudio, manifestado a través de consentimiento informado.
- ❖ Estudiantes de enfermería año 2017, que estén cursando primer, segundo, cuarto y quinto año de la carrera.

7.4 Variables y su Operacionalización.

7.4.1 Definición conceptual de las Variables:

❖ Variables independientes:

- Adecuado estado de salud.
- Autocuidado para la salud.

- Adecuado estado de salud:

Es una variable nominal. Se define como estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad. Según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Autocuidado para la salud:

Es una variable nominal. Se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

❖ Variables Dependientes:

- Mantenimiento de un aporte suficiente de aire
- Mantenimiento de un aporte suficiente de agua.
- Mantenimiento de un aporte suficiente de alimento.
- Mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso.
-
- El mantenimiento de un aporte suficiente de aire:

Es una variable continua. Se define como la acción de respirar aire puro o limpio, el cual no contenga toxinas o sustancias contaminantes en el ambiente, que son dañinas para la salud. Casi todos los seres vivos dependemos del aire para sobrevivir, ya que este contiene oxígeno que es necesario para la respiración.

- Mantenimiento de un aporte suficiente de agua:

Es una variable continua. El agua es un nutriente esencial que interviene en prácticamente todas las funciones del organismo. También se considera un alimento, pues contiene varios nutrientes y se incluye en las guías alimentarias. Se recomienda entre adultos de 19 a 70 años consumir al día 2,5 litros de agua en hombres y 2 litros en mujeres.

- El mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos:

Es una variable continua. Se define como las acciones por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Es un acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida. Hay hasta 7 momentos que se debería comer durante el día, desayuno, almuerzo, onces, cena y 3 colaciones (mañana, tarde y noche).

- Mantenimiento de un equilibrio en actividad y descanso:

Es una variable continua. Un equilibrio entre la actividad y descanso es un factor primordial para mantener un bienestar físico, psicológico y emocional en el transcurso de la vida, ya que estos dos factores van ligados para poder prevenir enfermedades no transmisibles y ayudar al descanso mental permitiendo recuperar energías y vitalidad para el día siguiente. Actividad física según la OMS se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía y un buen descanso implica dormir las horas necesarias (entre 7 y 8) y alcanzar un sueño profundo.

7.4.2 Operacionalización.

Variables Cualitativas:

1) Adecuado estado de salud:

Estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta medición se realizará evaluando conocimiento sobre la definición de adecuado estado de salud y si el estudiante cree poseerlo, si o no.

2) Autocuidado para la salud:

Acciones que realiza una persona con el fin de promover y mantener la vida, la salud y bienestar, se conceptualiza como una forma de acción deliberada. Esta medición se realizará evaluando conocimiento sobre la definición de autocuidado y si los estudiantes creen poseerla, si o no. También se medirá mediante el análisis de los diferentes requisitos universales seleccionados para dicha investigación: El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, mantenimiento de un aporte suficiente de agua, mantenimiento de un aporte suficiente de alimento y el mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso.

Variables cuantitativas:

1) Mantenimiento de un aporte suficiente de aire:

Acción de respirar aire puro o limpio, el cual no contenga toxinas o sustancias contaminantes en el ambiente, que son dañinas para la salud. Esta variable se medirá analizando:

- Usted fuma
 - Si ¿Cuántos al día?
 - No.

- Si la persona evita espacios con humo de tabaco.
 - Si.
 - No.

2) Mantenimiento de un aporte suficiente de agua:

El agua es un nutriente esencial que interviene en prácticamente todas las funciones del organismo. Se recomienda entre adultos de 19 a 70 años consumir al día 2,5 litros de agua en hombres y 2 litros en mujeres aproximadamente. Esta variable se medirá analizando:

- Consumo de agua diario
 - No consume Agua.

- Menos de un litro.
- 1 litros.
- 1.5 a 2 litros.
- 2.5 a 3 litros.
- Más de 3 litros.

3) Mantenimiento de un aporte suficiente de alimento:

Acciones por la cual se proporciona o suministra alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, que proporcionan nutrientes y vitaminas. Esta variable se medirá analizando:

- Cuáles son los momentos de consumo de alimentos que tiene durante el día:
 - Desayuno.
 - Colación mañana.
 - Almuerzo.
 - Colación tarde.
 - Once.
 - Colación noche.
 - Cena.

- Consumo de verduras diarias:
 - 1 vez al día.
 - 2 a 3 veces al día.
 - No consume verduras.

- Consumo de frutas diarias:
 - 1 vez al día.
 - 2 a 3 veces al día.
 - No consume frutas.

- Consumo de carnes a la semana:
 - 1 a 2 vez a la semana.
 - 3 a 4 veces a la semana.
 - Todos los días de la semana.
 - No consume carne.

- Consumo de pescado y mariscos a la semana:
 - 1 a 2 vez a la semana.
 - 3 a 4 veces a la semana.
 - Todos los días de la semana.
 - No consumo pescado ni mariscos.

- Consumo de legumbres a la semana:
 - 1 vez a la semana.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - Todos los días.
 - No consumo legumbres.

- Consumo de lácteos al día:
 - 1 vez al día.
 - 2 a 3 veces al día.
 - Más de 4 veces al día.
 - No consumo lácteos.

- Consumo de frituras a la semana:
 - Ocasionalmente.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - Todos los días.
 - No consumo frituras.

- Consumo semanal de masas:
 - Ocasionalmente.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - Todos los días.
 - No consumo masas.

- Consumo de bebidas gaseosas a la semana:
 - Ocasionalmente.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - Todos los días.
 - No consumo bebidas gaseosas.

- Consume bebidas alcohólicas:
 - Ocasionalmente.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - Todos los días.
 - No consumo bebidas alcohólicas.

4) Mantenimiento de un equilibrio entre la actividad el descanso:

Equilibrio entre la actividad y descanso es un factor primordial para mantener un bienestar físico, psicológico y emocional en el transcurso de la vida. Actividad física según la OMS se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía y un buen descanso implica dormir las horas necesarias (entre 7 y 8) y alcanzar un sueño profundo.

- Horas que duerme durante la noche:
 - Menos de 7 horas.
 - 7 a 8 horas.
 - Mayor a 8 horas.

- Causas al dormir menos de 7 horas:
 - Estudios.
 - Trabajo.
 - Actividades dentro del hogar.
 - Otras actividades.

- Tiene problemas para conciliar el sueño:
 - Si.
 - No.

- Al dormir se siente descansado:
 - Si.
 - No.

- Actividades que dedica más tiempo durante el día:
 - Estudios.
 - Familia.
 - Trabajo.
 - Actividades recreativas.

- Frecuencia del ejercicio:
 - No realiza ejercicio.
 - Todos los días.
 - 2 a 3 veces a la semana.
 - 1 vez a la semana.

- Si no realiza ejercicio cual es la causa:
 - Falta de tiempo.
 - Problemas de salud.
 - No tengo interés.

7.5 Instrumento de recolección de datos.

7.5.1 Validación del Instrumento

Para realizar la validación del instrumento que se aplicara en la investigación se envió a un juicio de expertos, compuesto por profesionales disciplinarios, conocedores de la materia. A través de una tabla de contingencia donde pudieron emitir su juicio mediante una calificación a categorías para diversos indicadores, a la cual le asignaron calificaciones según su opinión.

Cuyas opiniones y recomendaciones sirvieron para mejorar y modificar el instrumento que se aplicara en la muestra de estudio. Los jueces que nos ayudaron con la validación son los siguientes:

- Señor Michel Garat Escudero.

Título: Licenciado en Enfermería de la Universidad de Antofagasta.

Grado académico: Magíster en gestión en salud.

Experiencia laboral: Jefe programa vigilancia médico, coordinador campo clínico.

Desempeño actual: Docente disciplinar.

Correo electrónico: m.garat.udla@gmail.com.

- Señor Esteban Patricio Tapia Aguilera.

Título: Licenciado Pedagogía en Ciencias Sociales.

Grado académico: Magíster en educación mención currículo y comunidad educativa de la Universidad de Chile.

Desempeño actual: Docente en el Liceo Eugenio María de Hostos. La Reina.

Correo electrónico: esteban.pta@gmail.com.

Teléfono de contacto: 9-94029318.

- Señorita Claudia Tapia Lascani.

Título: Educadora de párvulos.

Grado académico: Magíster en Dirección y Liderazgo para la Gestión Educacional.

Desempeño actual: Docente Fundación Belén Educa.

Correo electrónico: claudiatl74@yahoo.es.

- Señora Viviana Olave Vilches.

Título: Médico Veterinario de Universidad Santo Tomás.

Grado académico: Magister Salud Pública, Mención Epidemiología en Universidad de Chile.

Experiencia laboral: Docente Facultad de Medicina Universidad de Chile en Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar, Gestora territorial en Arteduca.

Desempeño actual: Docente disciplinar Escuela Salud Comunitaria en Universidad de Las Américas, Docente Magister Salud Publica Universidad de Chile.

Correo electrónico: viviolave2000@gmail.com.

Sugerencia y comentarios de los jueces expertos:

La encuesta a aplicar debe buscar en todo momento una representación y comprensión cabal por parte de los que serán encuestados, por ello, se sugiere de manera específica que:

- a. Las preguntas 1 y 2 podrían reformularse para mejorar la comprensión.
- b. Las preguntas 5 y 14 podrían redactar con palabras más que con signos. Buscando el criterio de claridad total.

Sin embargo, son correcciones menores ante una encuesta que es contingente y busca generar un clima de cuidado y autocuidado en el estudiante de pregrado.

Se sugiere incluir más preguntas, por ejemplo, en las preguntas de la categoría de alimentación separar y especificar el consumo de cada tipo de alimento. Y además separar por variables cada ítem, para poder lograr una mejor comprensión al realizar la encuesta.

7.5.2 Descripción del Instrumento general y cada una de sus partes.

La recolección de los datos se obtendrá a partir de una encuesta que se elaboró orientada en los 4 requisitos universales según Dorothea Orem, que serán utilizados en la investigación: el mantenimiento de un aporte suficiente de aire, alimento, agua y de la actividad y descanso, enfocándonos en los que están relacionados con prácticas que conlleven un bienestar físico, es decir acciones físicas que realizan las personas para mantener un adecuado estado de salud. También se desea evaluar el conocimiento de los estudiantes respecto a la definición de un adecuado estado de salud y autocuidado.

Dicha encuesta constará de 2 ítems. En el primer ítem se realizarán preguntas relacionadas con la edad, sexo, estado civil, número de hijos. El segundo ítem constará de preguntas relacionadas con los requisitos de autocuidado para la salud según la teoría de Orem. El cual consta de 15 preguntas.

La pregunta 1, evalúa la categoría de un adecuado estado de salud. El estudiante deberá identificar el significado, respondiendo de manera autónoma. Consta de 3 alternativas.

La pregunta 2, evalúa la categoría de autocuidado para la salud. El estudiante deberá identificar la definición correcta, respondiendo de manera autónoma. Consta de 3 alternativas.

A través de estos 4 requisitos se desea evaluar que acciones realizan los estudiantes para mantener un adecuado autocuidado, utilizando los requisitos universales definidos por Orem.

Las preguntas 3 y 4, evalúan la categoría de un mantenimiento de un aporte suficiente de aire. El estudiante deberá responder en forma autónoma. Consta de 2 alternativas de respuesta cerrada.

La pregunta 5, evalúa la categoría de un aporte suficiente de agua. El estudiante deberá responder en forma autónoma. Consta de 3 alternativas.

Las preguntas 6, 7, 8, 9,10, evalúan la categoría de un mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos. El estudiante deberá responder de forma autónoma. Las preguntas 6 y 7 constan de 3 alternativas y las preguntas 8, 9, 10 constan de 4 alternativas cada una.

Las preguntas 11, 12 y 13, evalúan la categoría de un mantenimiento de un equilibrio en actividad y descanso. El estudiante deberá responder de forma autónoma. Constan de 3 alternativas cada una.

Las preguntas 14 y 15, evalúan la categoría de un mantenimiento de un equilibrio de actividad física. El estudiante deberá responder de forma autónoma. La pregunta 14 consta de 4 alternativas y la pregunta 15 consta de 3 alternativas. El bosquejo de esta encuesta se encuentra anexo al final de este proyecto. (Anexo N ° 3).

7.5.3 Prueba piloto

Para poder llevar a cabo la prueba piloto, se contactó con los delegados de los cursos de segundo y tercer año de la carrera de enfermería y se realizó la semana 11 de septiembre, año 2017, en las siguientes instituciones:

- Universidad de Las Américas, Campus La Florida.
- Universidad Santo Tomas, Campus Santiago Centro.

Con el fin de dar a conocer la investigación, además de la importancia de realizar la prueba piloto para probar si es que el instrumento a utilizar cumple con el objetivo del estudio, definir el tiempo de realización de la encuesta y el costo de su aplicación, detectando debilidades y fortalezas, para posteriormente realizar los ajustes necesarios para aplicarlo en la muestra real de estudio.

En la Universidad de Las Américas, Campus La Florida, la encuesta fue aplicada a 15 estudiantes de segundo año de la carrera de enfermería, año 2017.

En Universidad Santo Tomas, Campus Santiago Centro, la encuesta fue aplicada a 15 estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, año 2017.

En total se aplicó el instrumento a 30 estudiantes de ambas instituciones. Este consiste en responder una encuesta estructurada con 15 preguntas relacionadas al autocuidado para la salud en estudiantes de la carrera de enfermería, enfocada específicamente en 4 requisitos de la teorista Dorothea Orem.

Los estudiantes que cursan segundo año de la carrera de enfermería, de la Universidad de las Américas, Campus La Florida, demoraron 5 a 10 minutos en responder la encuesta estructura de autocuidado para la salud.

Los estudiantes que cursan tercer año de la carrera de enfermería, de la Universidad Santo Tomás, Campus Santiago Centro, demoraron de 5 a 7 minutos en responder la encuesta estructura de autocuidado para la salud.

Los estudiantes al realizar la encuesta presentaron dificultad al responder las preguntas 1 - 2 - 14 y 15, donde expresan que las alternativas son poco entendibles para dar una respuesta concreta.

Al finalizar la prueba piloto se analizaron los resultados, y se realizaron las modificaciones correspondientes en el instrumento.

7.5.4 Versión final

Con el resultado de la prueba piloto más las recomendaciones que nos entregaron los jueces expertos se modificó el instrumento de medición preliminar, se pudo mejorar, modificar y ajustar algunas alternativas así llevando a la versión final de nuestro instrumento que se aplicara a los participantes del estudio.

- El primer ítem se realizarán preguntas relacionadas con antecedentes generales del participante.
- El segundo ítem contara de 2 preguntas relacionadas con la categoría de un adecuado estado de salud.
- El tercer ítem contara con 2 preguntas relacionadas con la categoría de autocuidado para la salud.
- El cuarto ítem contara con 2 preguntas relacionadas con la categoría de un mantenimiento de un aporte suficiente de aire.
- El quinto ítem contara con 14 preguntas relacionadas con la categoría de un mantenimiento de un aporte suficiente de alimento.
- El sexto ítem contara con 2 preguntas relacionadas con la categoría del mantenimiento de un aporte suficiente de agua.

- El séptimo ítem contara con 8 preguntas relacionadas con el mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso. (Ver en Anexo N°4).

7.6 Procedimiento de recolección de datos.

Para la recolección de los datos para identificar las acciones de autocuidado para la salud, se realizó una encuesta (Ver en anexo N°4), que consta de 7 ítems. Dicho instrumento se aplicó a los estudiantes de tercer año de enfermería, sede La Florida año 2017.

Se logró recolectar los datos de 69 estudiantes, según el cálculo de la muestra se necesitaba encuestar un mínimo de 66, pertenecientes tanto a la sección 201 y 202. Dicha encuesta se aplicó la semana del 02 de octubre año 2017, en horario de clases. Se estimó 20 minutos aproximadamente para el desarrollo de la encuesta. También se informó en que consiste la investigación y la importancia de la participación de ellos. Previo a la entrega de la encuesta, se le entregó a cada uno de los participantes el consentimiento informado (Ver en Anexo N°5), en donde se explica el objetivo de investigación e informar que los datos recopilados serán solo de uso académico, anónimos y que su participación es de carácter voluntario.

7.7 Enfoque y procedimientos éticos.

7.7.1 Consentimiento Informado

Para poder realizar este estudio se aplicó un consentimiento informado a cada participante (Ver Anexo N°5), basado en los criterios sugeridos por CONYCID. Explicando sobre el objetivo de la investigación, de las actividades y de la metodología a utilizar para la recolección de los datos, el cual fue de carácter voluntario y confidencial, garantizando que el estudio no tendrá ningún riesgo para la salud del participante. Además, se asegurará el derecho a la información y la respuesta oportuna de los investigadores ante dudas sobre el instrumento y a retirarse cuando lo estime conveniente sin entregar mayor justificación.

Los estudiantes con dicho documento dieron su autorización para la investigación, respetando en todo momento su autonomía.

7.8 Procesamiento de los datos

Para el procesamiento de los datos se utilizó como instrumento de recolección de la información, la encuesta anteriormente descrita (Ver en Anexos N° 4), la cual fue aplicada a un total de 69 estudiantes pertenecientes a tercer año de enfermería, los cual desearon participar de dicha investigación voluntariamente, dando su autorización a través del consentimiento informado.

Para la tabulación y análisis de los datos se utilizó el programa computacional Formulario Google, que permitió ingresar los resultados de la encuesta de forma online dándonos datos y estadísticas del análisis. Los resultados de las encuestas fueron rectificadas a través de una tabla del programa Microsoft Excel, el cual nos entregó valores estadísticos fidedignos para poder realizar tablas y gráficos que nos permitieron ordenar mejor la información obtenida y realizar las conclusiones de dicha investigación.

7.9 Análisis de resultados

Para el análisis de los resultados, se realizó la tabulación de los datos obtenidos de un total de 69 encuestas lo que equivale al 100% del total de la muestra. Se analizó cada uno de los 7 ítems anteriormente descritos el cual los resultados fueron los siguientes:

- El primer ítem se realizaron preguntas relacionadas con antecedentes generales.

Tabla N°1: Distribución de la población según sexo.

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa porcentual
Femenino	63	91%
Masculino	6	9%
No responde	0	0%
Total	69	100%

Fuente: Elaboración propia

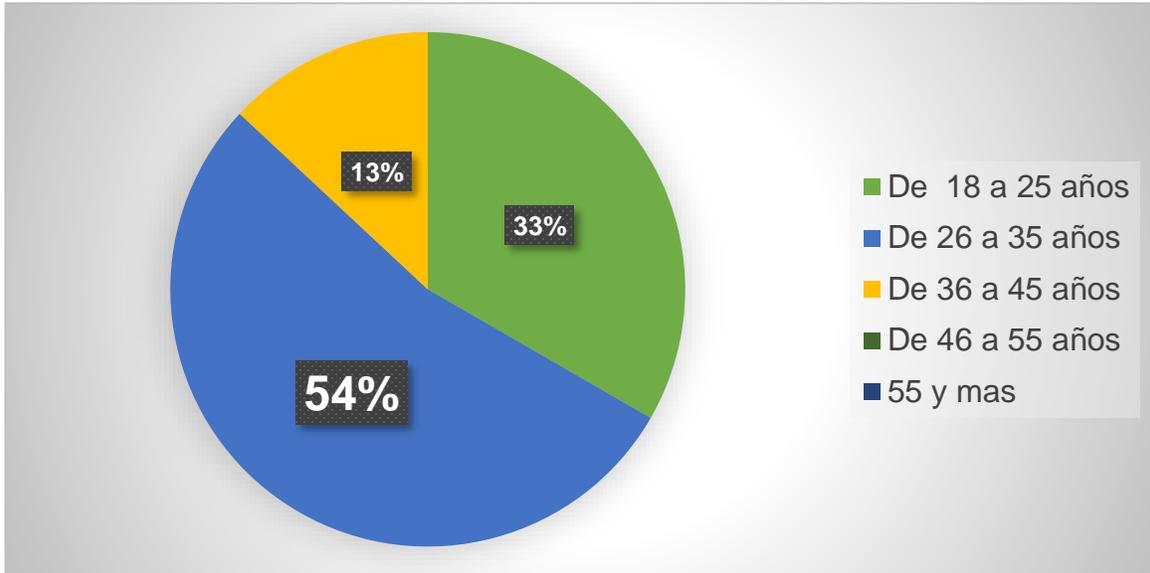
En lo que respecta la variable de sexo, de los 69 estudiantes encuestados el 91% pertenece a sexo femenino y un 9% de sexo masculino. Lo que indica una considerable diferencia entre ambos sexos, dando una razón aproximada de 10:1, cada diez mujeres hay un hombre.

Tabla N°2: Distribución de la población según rango etario.

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa porcentual
18 a 25 años	23	33%
26 a 35 años	37	54%
36 a 45 años	9	13%
46 a 55 años	0	0%
55 y más.	0	0%
No responde	0	0%
Total	69	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°1: Distribución porcentual de tramo etario.



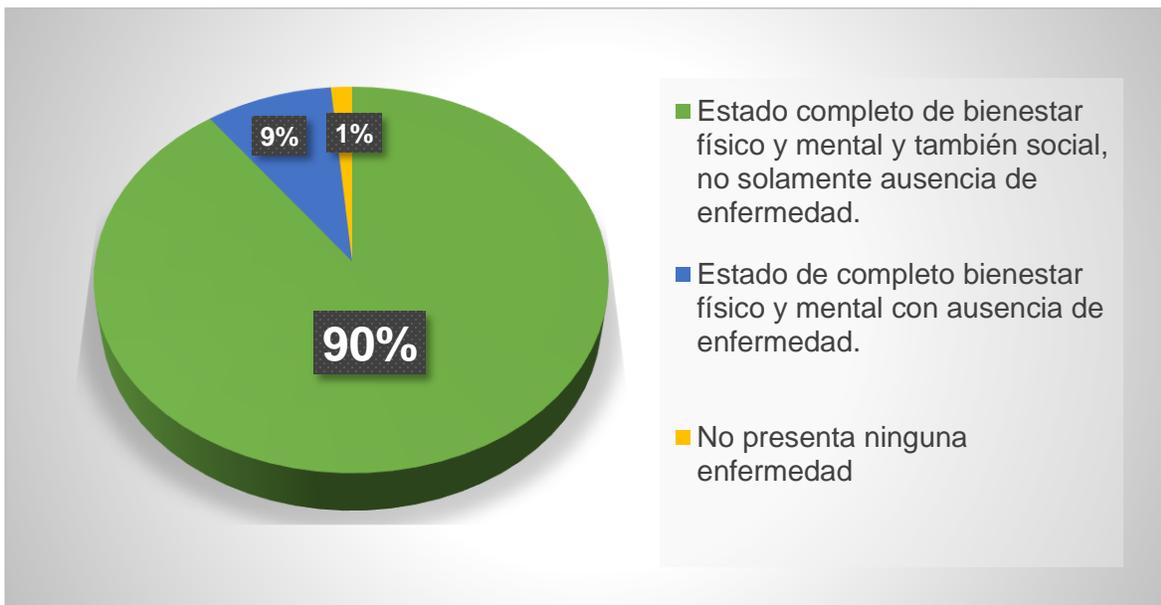
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la variable edad es posible observar que dentro de los 69 encuestados la mayoría de los estudiantes fluctúan entre 26 y 35 años lo cual corresponde al 54% de la muestra. Con respecto a la pregunta aplicada si los estudiantes trabajan 43 de estos sí lo hacen, equivalente a un 63% del total.

Según el resultado a la pregunta si los estudiantes tienen alguna enfermedad crónica el 90% refiere no tener mientras que un 10% sí. Esto equivale a un total de 7 personas. Dentro de dichas enfermedades encontramos Hipotiroidismo, TAB, Lupus, Insuficiencia renal, Diabetes Mellitus I, Diabetes Mellitus II y HTA.

- El segundo ítem analizado, se realizaron preguntas relacionadas con la categoría de un adecuado estado de salud.

Gráfico N° 2: Definición adecuado estado de salud.

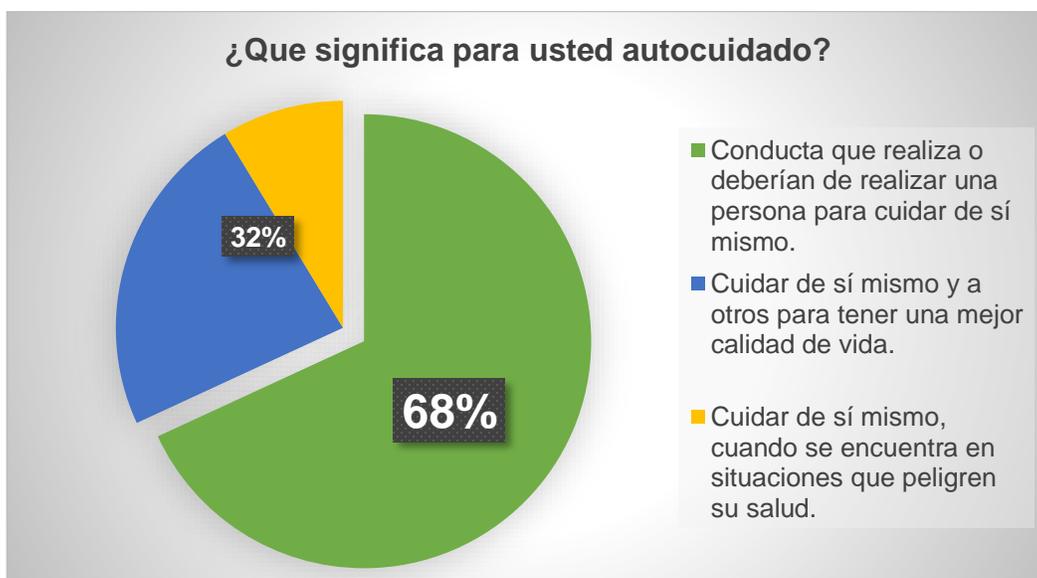


Fuente: Elaboración propia

En lo que respecta a dicha variable un 90% de los estudiantes encuestados posee los conocimientos sobre la definición de un adecuado estado de salud y sólo un 49% de los encuestados considera tenerlo.

- En el tercer ítem se realizaron preguntas relacionadas con la categoría de autocuidado para la salud.

Gráfico N°3: Definición de autocuidado.



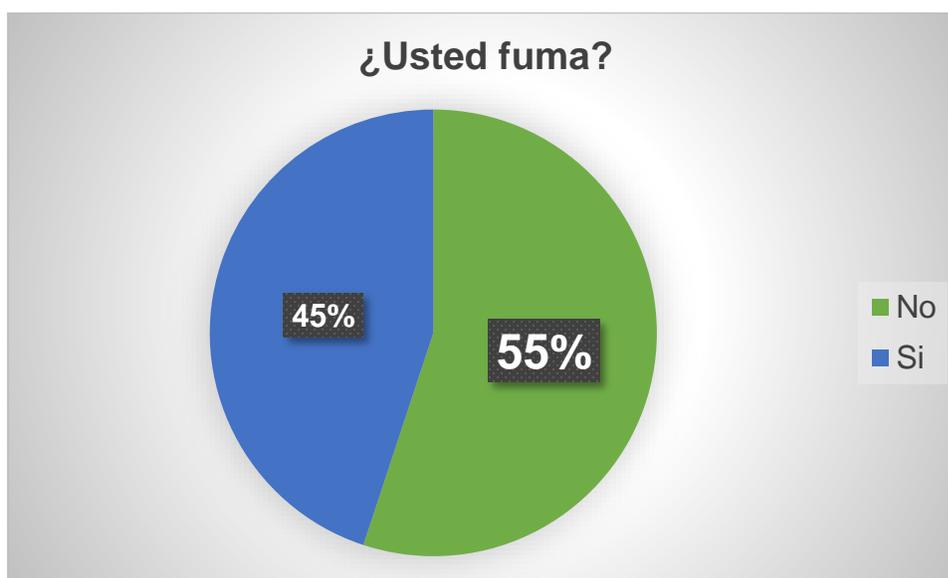
Fuente: Elaboración propia

Respecto a la variable de autocuidado para la salud el 68% de los encuestados que equivale a 47 estudiantes, tienen conocimiento del significado de autocuidado, pero un porcentaje no menor de 32%, no conoce la definición correcta de dicha variable.

El 59% de encuestados equivalente a 41 estudiantes de tercer año consideran tener un adecuado autocuidado y un 41% dice no tenerlo.

- En el cuarto ítem relacionado con la variable de un mantenimiento del aporte suficiente de aire, específicamente se evaluó el consumo de tabaco, donde un 55% de los estudiantes no tiene dicho hábito nocivo, pero un 45% dice tenerlo. Como se ve especificado en el gráfico N° 4.

Gráfico N°4: Hábito tabáquico.



Fuente: Elaboración propia

En promedio dentro de los 45% de los estudiantes que poseen este hábito llegan a consumir entre 2 a 10 cigarrillos diarios y se logró analizar que comenzaron a consumirlo desde edades muy tempranas específicamente a los 13 años lo que corresponde al 6,5% de estos.

Según el análisis para conocer si los estudiantes evitan espacios con humo de tabaco el 51% dice no evitar dichos espacios y un 49.3% si lo hace.

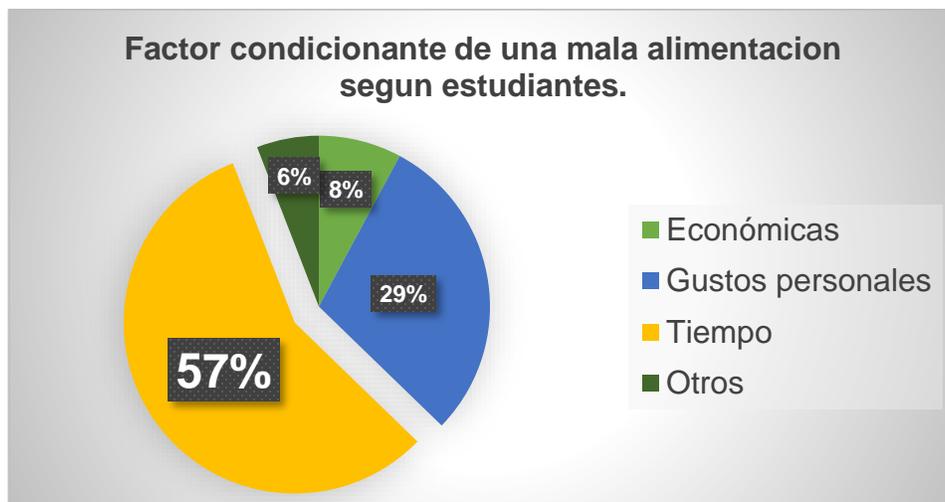
- En el quinto ítem se analizó en cuanto a la variable de un mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos.

Tabla N°3: ¿Cree usted que su alimentación es saludable?

Respuesta	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa porcentual
Si	18	26%
No	51	74%
No responde	0	0%
Total	69	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°5: Factores condicionantes de una mala alimentación.



Fuente: Elaboración propia

Un 74% de los estudiantes encuestados refiere no tener una alimentación saludable, mientras que un 26% sí considera tenerla. Según el análisis de las causas de esto, se atribuye principalmente al factor tiempo que se ve representado con un 57% de las preferencias.

Tabla N°4: Consumo de alimentos.

Alimento	Correcta ingesta	Incorrecta ingesta	Frecuencia relativa porcentual Correcta ingesta	Conclusión
Verduras	24	45	35%	Déficit
Frutas	10	59	14%	Déficit
Carne	29	40	42%	Exceso
Pescado y mariscos	42	27	61%	Normal
Legumbres	53	16	77%	Normal
Lácteos	13	56	19%	Déficit
Frituras	41	28	59%	Normal
Masas	19	50	28%	Exceso
Bebidas gaseosas	26	43	38%	Exceso

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los adecuados requerimientos alimenticios según la comparación con las guías alimentarias recomendadas en Chile, se observa que, los estudiantes de tercer año de enfermería, tiene un incumplimiento en general para el consumo de alimentos. Encontrando un déficit en el consumo de verduras, frutas y lácteos y un exceso en el consumo de carnes, masas y bebidas gaseosas.

En el análisis de la pregunta si cumplen los 7 momentos del consumo de alimentos, el 68% de los estudiantes no desayunan y solo un 5% de los estudiantes dice comer 7 veces al día según lo recomendado por el MINSAL.

Tabla N°5: Consumo de alcohol.

Respuesta	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa porcentual
SI	52	75%
No	17	17%
No responde	0	0%
Total	69	100%

Fuente: Elaboración propia

También se analizó el consumo de alcohol en los estudiantes lo que dio como resultado que el 75% dice consumirlo. Y de ese 75% equivalente a 52 personas el 92% dice consumirlo ocasionalmente.

- El sexto Ítem se evaluó la categoría del mantenimiento de un aporte suficiente de agua.

Según los datos obtenidos el 96% de los estudiantes encuestados, sí consumen agua y un 4% no. Lo que se refiere a su consumo diario, el siguiente gráfico muestra que un 46% de los encuestados consume solo 1 litro al día, lo que es inferior a lo recomendado por MINSAL, 6 a 8 vasos diarios equivalentes a 1.5 a 2 litros.

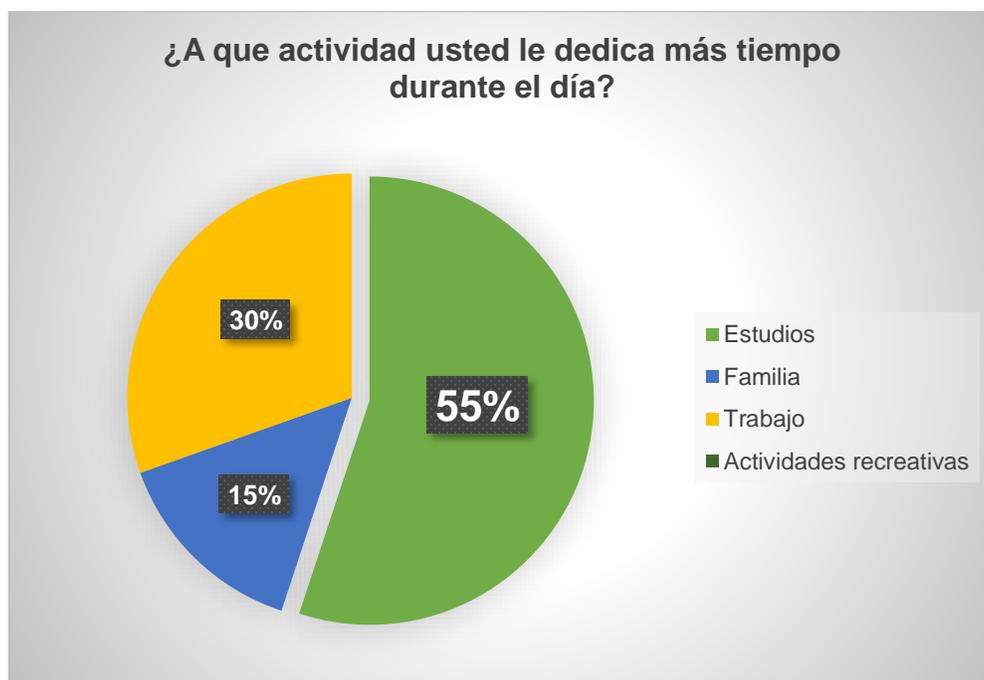
Gráfico N°6: Consumo de agua diario.



Fuente: Elaboración propia

- En el séptimo y último ítem se analizó las preguntas relacionadas con el mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso.

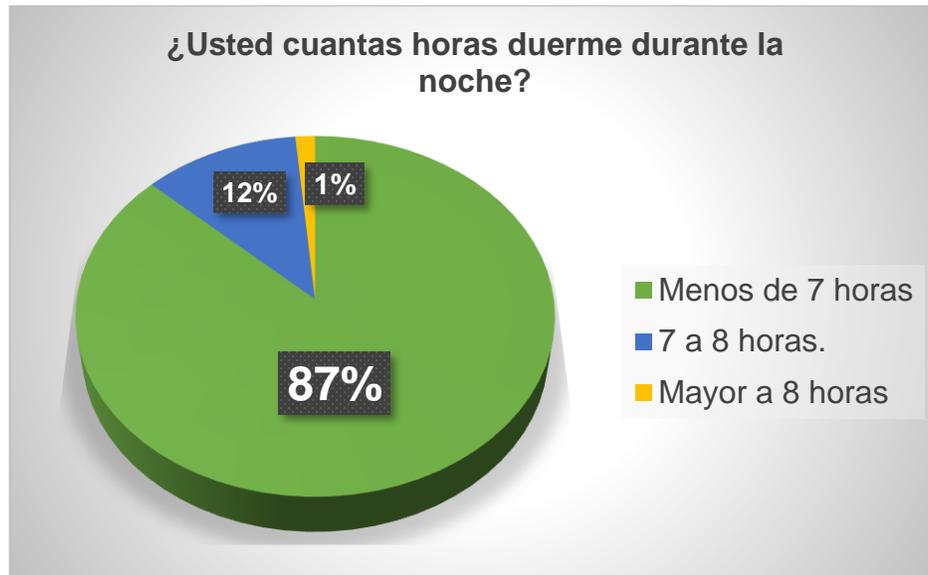
Gráfico N°7: Actividades que dedica más tiempo durante el día.



Fuente: Elaboración propia

Del total de 69 estudiantes encuestados el 55% de ellos dice dedicarle más tiempo durante el día a los estudios, siguiéndole un 30% al trabajo, un 15% a la familia y un 0% a actividades recreativas.

Gráfico N°8: Horas que el estudiante duerme durante la noche.



Fuente: Elaboración propia

Respecto a los datos analizados sobre el descanso que tienen los estudiantes de enfermería de tercer año el 87% de ellos dice dormir menos de 7 horas.

Tabla N°6: ¿A qué causa cree usted que se debe esto?

Respuesta	Frecuencia Absoluta	Frecuencia relativa porcentual
Estudios	38	63%
Trabajo	11	18%
Actividades dentro del hogar	10	17%
Otras actividades	1	2%
No responde	0	0%
Total	69	100%

Fuente: Elaboración propi

La causa a cuál atribuyen dormir menos de 7 horas es principalmente a los estudios, los cual dio como resultado un 63% del total, siguiéndole el trabajo con un 18%, actividades dentro del hogar con un 17% y otras actividades con un 2%.

El 38% de los estudiantes refieren tener algún tipo de problema para conciliar el sueño y un 61% dice no sentirse descanso al dormir.

Gráfico N°9: Ejercicio.



Fuente: Elaboración propia

Según los datos obtenidos solo 23 de los estudiantes realizan ejercicio equivalente a un 33% de la muestra. Y el 69% de estos lo hace 2 a 3 veces a la semana, como es lo recomendado.

Del 67% que no realiza ejercicio, las principales causas la atribuyen con un 93% a la falta de tiempo, siguiéndole con un 7% a no tener interés de realizarlo.

8.- CONCLUSIÓN

A través del análisis de los datos, se logró concluir qué acciones de autocuidado tienen los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, específicamente de los 4 requisitos universales utilizados en esta investigación. Cumpliendo con el objetivo general planteado, respondiendo válidamente a la problemática de investigación, comprobando que existe un déficit en las acciones para mantener un adecuado autocuidado para la salud.

En cuanto a las variables analizadas dentro de cada mantenimiento utilizado en la investigación, se concluyó que ciertos factores pueden llegar a ocasionar alteraciones de salud atribuibles a carga de estudios, como son; el hábito tabáquico, inadecuada ingesta de nutrientes, déficit de descanso y actividad física.

A lo largo de la historia de la enfermería el autocuidado ha ido tomando un rol fundamental para mantener una integridad estructural y funcional humana en las diversas etapas del ciclo vital.

Como plantea Dorothea Orem en su teoría el autocuidado se refiere a las acciones que realiza una persona con el fin de promover y mantener la vida, salud y bienestar. Se conceptualiza como una forma de acción deliberada.

La misión de la universidad de las Américas es lograr que al momento que egresen los estudiantes de la carrera de enfermería, estos sean capaces de enfrentar las necesidades de la comunidad de una manera holística e integral siendo capaces de prestar atención de salud de calidad y gestionar el cuidado de enfermería, realizando promoción, prevención de la salud y logrando mejorar la calidad de vida de la población. Es por esto, que creemos que otras carreras impartidas en la universidad que están relacionadas con el área de la salud como son, nutrición y dietética, kinesiología, técnico en enfermería, y psicología, deben adquirir los conocimientos necesarios de la importancia del autocuidado, logrando así generar un cambio en la salud de las personas.

Los puntos analizados en la investigación nos permiten confirmar la hipótesis planteada “Los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, de la Universidad de las Américas, sede La Florida, año 2017 tienen un déficit en las acciones de autocuidado para lograr un adecuado mantenimiento en los requisitos universales de un aporte suficiente de aire, alimento, agua y de actividad y descanso”.

Tras el estudio pesquisado sería necesario fomentar y realizar conductas, que puedan ser preventivas dirigidas a los estudiantes, al entorno en donde se relacionan la mayoría del tiempo de manera de tener un estilo de vida saludable, estos se deben abordar desde una perspectiva que involucre todo el ciclo de vida de las personas y no estar expuestos a que su salud se agrave o padecer consecuencias negativas, a causa del desgaste físico, psicológico y social. Debido a que, como futuros profesionales promotores de la salud, se debe lograr generar el autocuidado en sí mismo, y así poder cuidar de los demás.

9.- DISCUSIÓN

En la investigación realizada a los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad de las Américas, Sede La Florida, año 2017, se identificaron diversas variables analizadas de acuerdo con los requisitos universales que plantea la teorista Dorotea Orem específicamente en 4 mantenimientos: el aporte suficiente de aire, alimento, agua y de la actividad y descanso, que están relacionados con prácticas que conlleven un bienestar físico, es decir acciones físicas que realizan las personas para mantener un adecuado estado de salud. También al mismo tiempo se analizó el conocimiento de los estudiantes respecto a la definición de un adecuado estado de salud y autocuidado.

Según los resultados de la investigación respecto a los factores condicionantes básicos, en este caso el sexo: la mayoría de los estudiantes corresponde a mujeres en un 91% y hombres un 8%, lo que se logra ver la gran diferencia que hay entre ambos, con una razón de 10:1. Es decir, cada 10 mujeres hay un hombre. Fluctuando sus edades con un mayor porcentaje entre los 26 a 35 años, de los cuales un 63% se encuentra trabajando además de estudiar.

Respecto al conocimiento de autocuidado, un 68% de los estudiantes tienen conocimiento del significado de este, pero también es considerable que un porcentaje no menor de 32%, no lo tiene, por lo que consideramos importante reforzar dichos conocimientos, ya que al ser estudiantes de tercer año de enfermería, han pasado por diferentes asignaturas dentro de su malla curricular, que se han encargado de enseñar y reforzar este concepto que es fundamental poseer al ser

futuros profesionales de salud. Orem afirma que “La enfermería es una misión práctica, pero una misión práctica realizada por personas con conocimientos especializados de enfermería teórica, con capacidades desarrolladas para aplicar este conocimiento a situaciones concretas de la práctica de enfermería.” (Marriner a, 2011)⁴.

Según los resultados de la investigación referente a los 4 requerimientos analizados, se logran identificar lo siguiente:

En el mantenimiento de un aporte suficiente de aire, se logra reflejar un consumo perjudicial de cigarrillo en los estudiantes, un 45% dice consumirlo y de estos aproximadamente fuman entre 2 a 10 cigarrillos diarios, por lo cual, según lo establecido por la OMS, el consumo de cigarrillo es dañino para el ser humano, siendo un factor de riesgo para generar un desequilibrio en la salud, tanto para fumadores activos como fumadores pasivos. Sabemos que dentro de América, Chile tiene la mayor prevalencia de consumo de tabaco tanto en jóvenes como en adultos y que prácticamente mueren 45 personas diarias a causa del tabaquismo. (MINSAL, 2017)¹⁹

El humo del tabaco contiene más de 4 mil sustancias tóxicas y 50 cancerígenas. La sustancia tóxicas según MINSAL quedan en el ambiente durante 15 días y al año mueren 2 millones de persona que no fueron fumadoras en su vida pero que sí estuvieron expuestas al humo del tabaco. Según lo analizado el 51% de los estudiantes refiere no evitar espacios donde se encuentre presente el humo del

cigarrillo, lo que se puede interpretar alarmante considerando la cantidad de muertes atribuible a esta causa según MINSAL.

En lo que respecta al mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos el 74% de los estudiantes refiere no tener una alimentación saludable, viéndose reflejados en los resultados del análisis, se logró identificar que los estudiantes tienen un incumplimiento en general para el consumo de alimentos. Encontrando un déficit en la ingesta de verduras, frutas, lácteos y un exceso en las carnes, masas y bebidas gaseosas. En comparación con las guías alimentarias recomendadas en nuestro país, se dice que los chilenos tienen un incumplimiento en general en el consumo de verduras, frutas, lácteos, pescados. (MINSAL 2010) ²⁴ al igual que los estudiantes de la investigación.

El Ministerio de salud refiere que debe haber 7 momentos de alimentación durante el día, en donde un 95% de los estudiantes no generan dicho hábito. Al no cumplir con acciones para mantener una ingesta adecuado de alimentos, es de suma importancia incorporar herramientas que ayuden a los estudiantes a modificar esto; puesto que el Ministerio de Salud define una alimentación saludable como una de las condiciones básicas para tener una comunidad saludable y preparada para enfrentar o prevenir enfermedades de alta prevalencia actual, como son las enfermedades crónicas no transmisibles.

Considerando al mantenimiento del aporte suficiente de agua se ve un déficit en el consumo de esta, siendo aconsejable por el ministerio de salud beber entre 1,5 a 2 litros de agua diario y que solo un 46 % cumple con lo recomendado.

En cuanto al análisis del mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso, se identificó que los estudiantes no logran tener una armonía entre estas dos acciones, dado que un alto porcentaje de un 55% de ellos señalo que dedica más tiempo durante el día a los estudios, seguido con un 30% al trabajo y dedicando en un muy bajo porcentaje a la familia con un 15% y un 0% actividades recreativas

Dormir bien es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño reponedor permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un buen estado de ánimo. (ACHS, 2017) ²⁹.

Según el análisis un 87% de los estudiantes refieren dormir menos de 7 horas diarias, teniendo un déficit de esto, lo que es perjudicial para su salud, ya que podría generar alteraciones, físicas, psicológicas y sociales. La Asociación Chilena de Seguridad recomienda dormir entre 7 a 8 horas diarias para lograr tener un sueño reparador.

No dormir las horas necesarias, en el proceso de formación universitaria es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga para los estudiantes por las altas horas académicas y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales que, al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. (Vílchez-Cornejo, y otros, 2016) ³¹

Según la OMS define actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Es importante no confundir la actividad física con el ejercicio. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

A lo que respecta al análisis de ejercicio en los estudiantes. Se obtuvo como resultado que un 67% de estos no lo realiza, manifestando que la causa principal es la falta de tiempo y en donde un 33% de los que si realizan lo hacen correctamente 2 a 3 veces a la semanal como lo recomienda la OMS.

Es indispensable reforzar la importancia de realizar ejercicio, ya que este, es considerado como una de las acciones más importantes para ayudar a mantener un adecuado estado de salud.

Es evidente según los resultados que los estudiantes no logran mantener un equilibrio entre las actividades diarias y el descanso, la mayoría de población en estudio no duerme las horas necesarias y dedican muchas horas de el día solamente a los estudios, descuidando otras actividades como el tiempo dedicado a la familia o a actividades recreativas; convirtiéndose en un factor de riesgo que puede afectar tanto a la salud física como la mental.

10.- SUGERENCIAS

Debido a que los estudiantes deben ser un reflejo de lo que la universidad desea formar como perfil de egreso, queremos sugerir:

1- Prohibir el consumo de tabaco dentro del establecimiento, debido al alto consumo de este por parte de los estudiantes, fluctuando entre un rango de 2 a 10 cigarrillos diarios afectando a la salud de los estudiantes tanto a los fumadores activos como pasivos.

2- Realizar un día enfocado al autocuidado dentro de la universidad, donde participen todas las carreras del área de la salud, promoviendo la importancia que tiene el cuidar de sí mismo, para lograr tener un equilibrio y buen estado de salud. A través de stand los cuales entreguen información y productos saludables con el fin de hacer llamativa e interesante la actividad, además de incluir el casino especialmente ese día con menú de bajo costo y excluyendo comida chatarra como papas fritas, pizza, completo entre otros.

3- Lograr que el casino de la universidad fomente a diario la alimentación saludable, eliminando de los menús más económicos la comida chatarra, como papas fritas, churrascos, completos, etc. y que entregue menús más equilibrados y con precios más accesibles para los estudiantes.

4- Aumentar la cantidad de máquinas de agua purificada otorgando más acceso a los estudiantes para la ingesta de esta.

5- Instalar un kiosco de alimentación saludable accesible a los ingresos económicos de los estudiantes, donde se puedan entregar más opciones de comidas sanas, lo que ayudaría a promover y fomentar hábitos saludables dejando de lado la comida rápida y/o golosinas. Ya que en la universidad se encuentra con un casino y una cafetería los cuales cuentan con escasos alimentos saludables y con un alto costo.

6- Instaurar en la malla curricular de las carreras de las áreas de la salud un taller y/o ramo de autocuidado para la salud con el fin de promover en los estudiantes prácticas saludables y de esa manera poder proyectarlos en los demás como un futuro agente de cambios en la salud. Logrando que los estudiantes egresados de la universidad de las Américas tengan un sello que los caracterice a través del empoderamiento de la salud.

7- Realizar pausas saludables 3 veces a la semana en un horario establecido, donde todos los estudiantes tengan la misma oportunidad de poder realizarlo, con el fin de promover la salud mejorando la circulación y disminuyendo la tensión y estrés de los estudiantes.

8- Creemos importante considerar que la universidad pueda contar con un listado de las enfermedades crónicas que presentan cada estudiante de las diferentes carreras impartidas en el establecimiento y con esto mantener un stock de medicamentos específicos que pueden ayudar a dichas personas que presentan este tipo de patologías.

11.- BIBLIOGRAFÍA

1. Alteraciones de salud en estudiantes de licenciatura de enfermería (Marisol, 2012).
<http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/194/207>
2. Modelos enfermeros Orem, 2001.
<http://modelosenfermeros2013.blogspot.cl/2013/05/teoria-del-deficit-del-auto-cuidado.html>
3. El, M. (07 de abril de 2017). El mercurio. Recuperado el junio de 2017, de <http://www.elmercurio.com/blogs/2017/04/07/50135/Beca-de-alimentacion.aspx>
4. Marriner A, Raile M. libro “Modelos y Teorías en Enfermería”, (7a ed.). Barcelona: 2011.
<https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
5. Boisvert2, S. (2015). Revisión de la literatura integradora acerca de intervenciones de. Rev. Latino-Am. Enfermagem.
http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/es_28.pdf

6. C, D. G.-L.-S.-P. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. scielo.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>

7. (Carmen Gorriti Siappo, 2016). Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de si durante el proceso de formación, marzo 2016.
<http://www.scielo.br/pdf/ean/v20n1/1414-8145-ean-20-01-0017.pdf>

8. (Ministerio de salud, Gobierno de Chile., 2014).
<http://www.minsal.cl/epidemiologia/>

9. Ministerio de educación, g. d. (24 de mayo de 2017). Recuperado el 24 de mayo de 2017, de
<http://www.mifuturo.cl>

10. Américas, U. d. (2013-2017). Universidad de las Americas. Recuperado el 20 de mayo de 2017, de Universidad de las Americas:
<http://www.udla.cl/escuela-enfermeria/escuela-enfermeria>

11. (OMS, Organización mundial de la salud, 2017).
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/event/es/>

12. Sundt, P. M. (2011). LA "GESTIÓN DEL CUIDADO" EN LA LEGISLACIÓN CHILENA (II) ESTADO ACTUAL.

https://www.researchgate.net/profile/Ana_Larrain

13. García-Laguna, D. G. (28 de Septiembre de 2012). DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE:

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>

14. Ratner, R., Paulina Hernández J, Jorge Martel A, & Eduardo Atalah S. (12 de Diciembre de 2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de Revista médica de Chile.:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012001200008

15. OMS. (09 de 2016). Calidad del aire ambiente (exterior) y salud. Recuperado el 20 de 05 de 2017, de Calidad del aire ambiente (exterior) y salud:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs313/es/>

16. Minsal 2015. Qué es el Tabaquismo.

<http://dipol.minsal.cl/oficinas-2/tabaco/que-es-el-tabaquismo/>

17. (ACHS, COMPONENTES DEL TABACO, 2017).

<http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Documents/componentes-del-tabaco.pdf>

18. (MINSAL, humo de tabaco, 2017)

<http://web.minsal.cl/dia-mundial-sin-tabaco/>

19. (MINSAL, 2017)

<http://www.minsal.cl/prevencion-del-consumo-de-tabaco/>

20. (EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DE TABACO EN, 2015)

http://www.dejaloahora.cl/wp-content/uploads/2015/04/M%C3%93DULO-1_descargable.pdf

21. OMS.(2017). *OMS Definicion de nutricion.*

<http://www.who.int/topics/nutrition/es>

22. Educar Chile. (2016). *Educar Chile*. Obtenido de Nutrientes - Sistema digestivo.

<http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=133107>.

23. OMS. (Septiembre de 2016). OMS. Obtenido de OMS:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs313/es/>

24. Minsal. ENCA 2010.2011. ENCUESTA DE CONSUMO ALIMENTARIO CHILE ENCA

<http://dipol.minsal.cl/departamentos-2/nutricion-yalimentos/encuesta-%20nacional-de-consumo-alimentario/>

25. (Guías alimentarias para la población chilena, 2017)

<https://inta.cl/es/noticia/ministerio-de-salud-aprueba-nuevas-guias-alimentarias>

26. M.^a Pilar Vaquero Rodrigo, A. M. (Mayo de 2012). Manual práctico de nutrición y salud. Kellogg España. Obtenido de Agua: la importancia de una hidratación adecuada

https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_02.3.pdf

27. Sanz, I. T. (14 de Agosto de 2017). *Funcion del agua en el organismo.* .
Obtenido de
<http://www.institutotomaspascualsanz.com/funciones-del-agua-cuerpo-humano/>
28. (Salud, Actividad física. OMS, 2017) Actividad física. (s.f.). Recuperado el 01 de Agosto de 2017, de Actividad física:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
29. ACHS. (s.f.). La importancia de dormir bien. Recuperado el 01 de Agosto de 2017, de La importancia de dormir bien:
http://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx#.WfyMr4_WzIU
30. Rodrigo A. Chamorro¹, a. S. (11 de abril de 2011). La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. Revista médica de Chile.
<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v139n7/art17.pdf>
31. Vilchez-Cornejo, J., Dante Quiñones-Laveriano, Virgilio Failoc-Rojas, Tania Acevedo-Villar, Gabriel Larico-Calla, Sergio Mucching-Toscano, y otros. (Diciembre de 2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Recuperado el 29 de Junio de 2017, de biblioteca científica - SciELO Chile:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002

32. Nursing students' experiences in selfcare during training process in a private university in Chimbote, Peru Carmen Leticia Gorriti Siappo, Yolanda Rodríguez Núñez Ivone Evangelista Cabral, Esc Anna Nery 2016.

http://www.scielo.br/pdf/ean/v20n1/en_1414-8145-ean-20-01-0017.pdf

33. Practicing Self-Care for Nurses: A Nursing Program Initiative

<http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/ANAMarketplace/ANAPeriodicals/OJIN/TableofContents/Vol-19-2014/No3-Sept-2014/Practicing-Self-Care-for-Nurses.html>

12.- ANEXOS

12.1 Anexo N°1.

Cronograma.

Actividades	Semana del 28/08/2017	Semana del 08/09/2017	Semana del 25/09/2017	Semana del 02/10/2017	Semana del 16/10/2017	Semana del 23/10/2017	Semana del 30/10/2017
Envío de la carta para autorización de la realización del estudio del trabajo de campo.	✓						
Entrega de cartas a los expertos para validación del instrumento(encuesta autocuidado)	✓						
Autorización de la realización del estudio por Directora de escuela.		✓					
Organización con docentes de los días en los cuales se evaluará la encuesta de autocuidado a los alumnos de tercer año de enfermería 2017.		✓					

Inmersión inicial en el campo de investigación: Universidad de las Américas. Sede la Florida				✓			
Trabajo en el campo de estudio: aplicando instrumento validado (encuesta).				✓			
Trabajo en el campo de estudio: aplicando instrumento validado (encuesta).					✓		
Trabajo en el campo de estudio: aplicando instrumento validado (encuesta). A los estudiantes pendientes.						✓	
Tabulación y análisis de datos						✓	
Evaluación de la tabulación y análisis de datos recolectados.							✓

12.2 Anexo N° 2

Validación expertos

- Señor Michel Garat Escudero

Título: Licenciado en Enfermería de la Universidad de Antofagasta

Grado académico: Magíster en gestión en salud

Experiencia laboral: Jefe programa vigilancia médico, coordinador campo clínico

Desempeño actual: Docente disciplinar

Correo electrónico: m.garat.udla@gmail.com

Pauta de validación:

Categoría	Calificación	Indicador
<u>Suficiencia:</u> Las preguntas o ítems que apuntan a las variables o indicadores bastan para obtener la medición de estos.	Moderado Nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar el objetivo completamente.
<u>Claridad:</u> Las preguntas o ítems se comprenden fácilmente, es decir, sus sintaxis y semántica son adecuadas.	Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de la encuesta.

Coherencia: La encuesta tiene relación lógica con el indicador que se está midiendo.	Alto nivel	La encuesta tiene una relación lógica con el objetivo
Relevancia: La encuesta es esencial e importante para el estudio	Alto Nivel	La encuesta es muy relevante y debe ser incluido.

- Señor Esteban Patricio Tapia Aguilera

Título: Licenciado Pedagogía en Ciencias Sociales

Grado académico: Magíster en educación mención currículo y comunidad educativa de la Universidad de Chile

Desempeño actual: Docente en el Liceo Eugenio María de Hostos. La Reina

Correo electrónico: esteban.pta@gmail.com

Teléfono de contacto: 994029318

Pauta de validación:

Categoría	Calificación	Indicador
Suficiencia: Las preguntas o ítems que apuntan a las variables o indicadores bastan para obtener la medición de estos.	Alto Nivel	La encuesta es suficiente.

Claridad: Las preguntas o ítems se comprenden fácilmente, es decir, sus sintaxis y semántica son adecuadas.	Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de la encuesta.
Coherencia: La encuesta tiene relación lógica con el indicador que se está midiendo.	Alto nivel	La encuesta tiene una relación lógica con el objetivo
Relevancia: La encuesta es esencial e importante para el estudio	Alto Nivel	La encuesta es muy relevante y debe ser incluido.

- Señorita Claudia Tapia Lascani

Título: Educadora de párvulos.

Grado académico: Magíster en Dirección y Liderazgo para la Gestión Educacional.

Desempeño actual: Docente Fundación Belén Educa.

Correo electrónico: claudiatl74@yahoo.es

Pauta de validación:

Categoría	Calificación	Indicador
Suficiencia: Las preguntas o ítems que apuntan a las variables o indicadores bastan para obtener la medición de estos.	Moderado Nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar el objetivo completamente.

Claridad: Las preguntas o ítems se comprenden fácilmente, es decir, sus sintaxis y semántica son adecuadas.	Alto Nivel	La encuesta es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
Coherencia: La encuesta tiene relación lógica con el indicador que se está midiendo.	Alto nivel	La encuesta tiene una relación lógica con el objetivo
Relevancia: La encuesta es esencial e importante para el estudio	Alto Nivel	La encuesta es muy relevante y debe ser incluido.

- Señora Viviana Olave Vilches

Título: Médico veterinario en Universidad Santo Tomás

Grado académico: Magister Salud Pública, Mención Epidemiología en Universidad de Chile.

Experiencia laboral: Docente Facultad de Medicina Universidad de Chile en Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar, Gestora territorial en Arteduca.

Desempeño actual: Docente disciplinar Escuela Salud Comunitaria en Universidad de Las Américas, Docente Magister Salud Publica Universidad de Chile

Correo electrónico: viviolave2000@gmail.com

Pauta de validación:

Categoría	Calificación	Indicador
Suficiencia: Las preguntas o ítems que apuntan a las variables o indicadores bastan para obtener la medición de estos.	Moderado Nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar el objetivo completamente.
Claridad: Las preguntas o ítems se comprenden fácilmente, es decir, sus sintaxis y semántica son adecuadas.	Moderado Nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de la encuesta.
Coherencia: La encuesta tiene relación lógica con el indicador que se está midiendo.	Moderado nivel	La encuesta tiene una relación moderada con el objetivo que está midiendo.
Relevancia: La encuesta es esencial e importante para el estudio	Alto Nivel	La encuesta es muy relevante y debe ser incluido.

Resumen sugerencia y comentarios de los jueces expertos

La encuesta a aplicar debe buscar en todo momento una representación y comprensión cabal por parte de los que serán encuestados, por ello, se sugiere de manera específica que:

- a. Las preguntas 1 y 2 podrían reformularse para mejorar la comprensión.

b. Las preguntas 5 y 14 podrían redactar con palabras más que con signos. Buscando el criterio de claridad total.

Sin embargo, son correcciones menores ante una encuesta que es contingente y busca generar un clima de cuidado y autocuidado en el alumnado de pregrado.

Se sugiere incluir más preguntas, por ejemplo, en las preguntas de la categoría de alimentación separar y especificar el consumo de cada tipo de alimento. Y además separar por variables cada ítem, para poder lograr una mejor comprensión al realizar la encuesta.

12.3 Anexo N° 3

Bosquejo primera encuesta realizada

ENCUESTA ESTRUCTURADA

Capacidad de autocuidado para la salud en estudiantes de tercer año de enfermería sede la florida, año 2017

Edad						
Sexo	Femenino				Masculino	
Estado civil	Soltero/a	Comprometido/a	Casado/a	Unión de hecho	Separado/a	Viudo/a
Hijos	NO:	SI:	Cuantos:			
1. ¿Qué significa tener un adecuado estado de salud?	<p>A. Condiciones médicas de cuidados de salud, historia clínica, información genética, elegibilidad e incapacidad.</p> <p>B. Capacidades que realiza una persona y que puede hacer frente a las exigencias normales de la vida y ser productivo para la sociedad.</p> <p>C. Estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad.</p>					
2. ¿Cuál sería para usted la mejor definición de autocuidado para la salud?	<p>A. Implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio.</p> <p>B. Habilidad compleja adquirida por las personas maduras, o que están madurando, que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas, intencionadas.</p> <p>C. Vigilancia por el bienestar de alguien o por el funcionamiento de una cosa.</p>					

3. ¿Fuma actualmente?	A. Sí ____ N.º de cigarrillos al día ____ B. No ____
4. ¿Evita espacios con humo de cigarrillo?	A. Sí. B. No.
5. ¿Con que frecuencia consume agua = o > a 2 litros por día?	A. Todos los días B. Solo a veces. C. Nunca.
6. ¿Con que frecuencia desayuna?	A. Todos los días B. Solo a veces C. Nunca.
7. ¿Cuántas veces come durante día?	A. 1 y 3 veces B. 4 veces C. > 4 veces
8. ¿Con que frecuencia consume verduras y frutas durante la semana?	A. Todos los días B. 4 a 6 veces C. 2 a 3 veces D. Nunca.
9. ¿Con que frecuencia consume frituras, masas, bebidas gaseosas durante la semana?	A. Todos los días B. 4 a 6 veces C. 2 a 3 veces D. Nunca.
10. ¿Con que frecuencia consume carnes, pescado, lácteos, legumbres durante la semana?	A. Todos los días B. 4 a 6 veces C. 2 a 3 veces D. Nunca.
11. ¿Con que frecuencia logra realizar todas sus actividades diarias?	A. Casi siempre B. A veces C. Nunca.

12. ¿Con que frecuencia logra conciliar el sueño y logra sentirse descansado?	A. Casi siempre B. A veces C. Nunca.
13. ¿Cuántas horas duerme diariamente?	A. < 7 horas. B. 7-8 horas. C. > de 8 horas.
14. ¿Con que frecuencia, realiza actividad física, igual o mayor a 45 minutos diarios?	A. < 5 veces a la semana. B. 5 veces a la semana. C. > 5 veces a la semana. D. No realiza actividad física.
15. ¿Cuál es la causa de no realizar actividad física?	A. No tiene tiempo. B. No tiene interés C. Problemas de salud.

12.4 Anexo N°4

Encuesta versión final.

ENCUESTA

Acciones de autocuidado para la salud en estudiantes de enfermería

A través de esta encuesta alumnas de enfermería de cuarto año, se encuentran realizando una investigación, la cual tiene como objetivo conocer las acciones de autocuidado que realizan los Estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, Sede La Florida año 2017. Dicha encuesta es de carácter voluntario, no se utilizará nombre ni apellido de los estudiantes encuestados y dichos resultados serán utilizados solo con fines académicos. te invitamos a contestar de la manera más sinceramente posible las siguientes preguntas:

Preguntas de alternativas: Marque con una X la respuesta correcta

Antecedentes generales:

Genero	Femenino		Masculino	
Hijos	NO:	SI:	Cuantos:	
Edad:	A) 18 a 25 años B) 26 a 35 años C) 36 a 45 años D) 46 a 55 años E) 55 y más.			

¿Usted trabaja?	A) Sí. B) No.	
¿Usted tiene alguna enfermedad crónica?	A) Sí. B) No.	¿Cual?:

Adecuado estado de salud

1. ¿Para usted que significa tener un adecuado estado de salud?	A) No presenta ninguna enfermedad B) Estado de completo bienestar físico y mental con ausencia de enfermedad. C) Estado completo de bienestar físico y mental y también social, no solamente ausencia de enfermedad.	
2. ¿Cree usted que tiene un adecuado estado de salud?	A) Si B) No	

Autocuidado:

3. ¿Qué significa para usted autocuidado?	A) Cuidar de sí mismo y a otros para tener una mejor calidad de vida. B) Acciones que realiza o deberían de realizar una persona para cuidar de sí mismo. C) Cuidar de sí mismo, cuando se encuentra en situaciones que peligren su salud.	
4. ¿Cree usted que tiene autocuidado para su salud?	A) Sí. B) No.	

Mantenimiento de un aporte suficiente de aire:

5. ¿Usted fuma cigarro?	A) Si N° de cigarros al día Desde que edad B) No
6. ¿Usted fuma marihuana?	A) Si ¿Cuántas veces al día? Desde que edad B) No
7. Independientemente de la respuesta anterior usted evita espacios con humo de tabaco.	A) Sí. B) No.

Mantenimiento de un aporte un aporte suficiente de alimento

8. En su opinión. ¿Cree usted que su alimentación es saludable?	A) Sí. B) No.
9. ¿Si su respuesta a la pregunta 8 fue NO. A qué tipo de causa atribuye esta situación.	A) Económicas B) Tiempo C) Gustos personales. D) Otros
10. Sabemos que hay hasta 7 momentos de consumo de alimentos en un día. Marque los que usted consume. (Puede marcar más de una respuesta)	A) Desayuno B) Colación mañana. C) Almuerzo. D) Colación tarde. E) Once F) Colación noche G) cena

11. ¿Cuántas veces al día usted consume verduras?	A) 1 vez al día. B) 2 a 3 veces al día. C) No consumo verduras.
12. ¿Cuántas veces al día usted consume frutas?	A) 1 vez al día. B) 2 a 3 veces al día. C) No consumo Frutas.
13. ¿Cuántas veces a la semana usted consume carne?	A) 1 vez a la semana. B) 3 a 4 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo carnes.
14. ¿Cuántas veces a la semana usted consume pescado y mariscos?	A) 1 vez al día. B) 3 a 4 veces al día. C) Todos los días. D) No consumo pescado ni mariscos.
15. ¿Cuántas veces a la semana usted consume legumbres?	A) 1 vez a la semana. B) 2 a 3 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo legumbres.

16. ¿Cuántas veces al día usted consume lácteos?	A) 1 vez al día. B) 2 a 3 veces al día. C) Mas de 4 veces al día D) No consumo lácteos.
17. ¿Cuántas veces a la semana usted consume frituras?	A) Ocasionalmente. B) 2 a 3 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo frituras.

18. ¿Cuántas veces a la semana usted consume masas?	A) Ocasionalmente. B) 2 a 3 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo masas.
19. ¿Cuántas veces a la semana usted consume bebidas gaseosas?	A) Ocasionalmente. B) 2 a 3 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo bebidas gaseosas.
20. ¿Cuántas veces a la semana usted consume bebidas Alcohólicas?	A) Ocasionalmente. B) 2 a 3 veces a la semana. C) Todos los días. D) No consumo bebidas Alcohólicas.

Mantenimiento de un aporte suficiente de agua

21. ¿Usted consume agua?	A) Sí. B) No.
22. si su respuesta a la pregunta 20 fue Sí. ¿Cuántos litros consume el día?	A) Menos de un litro B) 1 litro C) 1.5 a 2 litros D) 2.5 a 3 litros E) Más de 3 litros

Mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso

23. A que actividades usted dedica más tiempo durante el día.	A) Estudios B) Familia C) Trabajo D) Actividades recreativas
24. ¿Usted cuantas horas duerme durante la noche?	A) Menos de 7 horas B) 7 a 8 horas. C) Mayor a 8 horas
25. Si su respuesta es menor a 7 horas ¿a qué causa cree usted que se debe esto?	A) Estudios B) Trabajo C) Actividades dentro del hogar. D) Otras actividades
26. ¿Usted siente que tiene problemas al momento de conciliar el sueño?	A) SI B) NO
27. ¿Cuándo usted duerme se siente descansado?	A) SI B) NO
29. ¿Usted realiza actividad física?	A) Sí. B) No.
30. Si usted realiza ejercicio, ¿Con qué frecuencia lo hace?	A) Todos los días B) 2 a 3 veces a la semana C) 1 vez a la semana
31. Si su respuesta a la pregunta 22 fue NO, ¿Porque usted no realiza ejercicio?	A) Falta de tiempo B) Problemas de salud C) No tengo interés

¡Muchas gracias por su participación!

12.4 Anexo N°5.

Consentimiento Informado

Estimado Estudiante:

Nos encontramos realizando una investigación, cuyo objetivo es conocer las acciones de autocuidado para salud que realizan los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería, Sede La Florida año 2017.

El propósito de este consentimiento es obtener su autorización para poder recolectar los datos necesarios, para su posterior análisis de investigación. Su participación es muy importante y consiste en responder una encuesta estructurada de autocuidado para la salud. Esta tendrá una duración de 20 minutos, la cual se realizará en horario de clases previamente autorizados por la Escuela de Enfermería.

El beneficio de este estudio servirá para investigaciones posteriores relacionadas al Autocuidado para la salud en estudiantes de educación superior de la carrera de Enfermería. Este estudio no presentará ningún riesgo para usted.

Los datos serán confidenciales y manejados solo para fines académicos.

Realizado por Estudiantes de cuarto año de la carrera de Enfermería:

- Jennifer Arredondo Alfaro. Rut: 18.060.424-3.
- Paola Díaz Bustos. Rut: 16.662.223-9.
- Rosa Collío Antío. Rut: 17.195.511-4.
- Thiare Leiva Quilabran. Rut: 17.006.885.8.
- Tamara Ñanco Valenzuela. Rut: 18.058.729-2.

Se me ha explicado previamente en que consiste la investigación, comprendiendo que mi participación es de carácter voluntario y me puedo retirar del estudio cuando así lo decida.

Yo _____ Cedula Identidad _____ , doy mi autorización para participar en el estudio de investigación, el cual lleva por título “Autocuidado para la salud en los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad de las Américas, Campus La Florida, año 2017.”

Firma _____

Fecha _____