UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR:

Carlos Geovanny Ruales Pauta

DIRECTORA:

Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Haber asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, el desarrollo de la tesis de investigación titulada: **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA,** de autoría de la Sr. Carlos Geovanny Ruales Pauta, misma que ha sido asesorada y monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica como estipula la normativa vigente en la Universidad Nacional de Loja, razón por la cual autorizo su presentación, sustentación y defensa correspondiente.

Loja, 22 de Mayo del 2018

Atentamente,

.....

Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Carlos Geovanny Ruales Pauta, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autor: Carlos Geovanny Ruales Pauta

Firma: ……..

Cédula 1105537730

Fecha: 22 de Mayo del 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Carlos Geovanny Ruales Pauta, declaro ser autor de la tesis titulada: **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.** Como requisito para obtener el grado de Licenciado en Enfermería, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el repositorio institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el repositorio digital institucional, en las redes de información del país y el exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 22 días del mes de Mayo del 2018, firma el autor.

Firma: .....

Autor: Carlos Geovanny Ruales Pauta

Cédula: 1105537730

Dirección: Obrapía

Correo Electrónico: carlos.ruales@unl.edu.ec

Teléfono: 073027245 **Celular:** 0968209063

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidenta del tribunal: Lic. María Obdulia Sánchez Castillo, Mg. Sc.

Vocal: Lic. Denny Caridad Ayora Apolo, Mg. Sc.

Vocal: Lic. Estrellita Arciniega Gutiérrez, Mg. Sc.

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo, se lo dedico a Dios, por sus infinitas bendiciones y por ser el guía en cada paso de mi vida.

A mis padres que día a día me han apoyado incondicionalmente para poder cumplir mis metas, por ser mi motivación, por su sacrificio por ofrecerme un mañana mejor y por enseñarme que con perseverancia todo se puede.

A mis hermanos que me han apoyado en cada etapa de mis estudios y por sus consejos que influyeron en mi afán de superar cada obstáculo que se presentaba en mi carrera Universitaria.

A mi novia que me ha apoyado incondicionalmente, que gracias a su perseverancia, tolerancia y amor me ayudo a no decaer y salir adelante, te amo y gracias por todo.

También le dedico a mis docentes y directora de tesis que con sus conocimientos, sabiduría y orientación constante, supieron guiarme por el camino correcto para así cumplir el presente objetivo que es la culminación de este trabajo investigativo.

Carlos Ruales

AGRADECIMIENTO

En primer lugar doy gracias a Dios, por haberme dado la fortaleza para culminar esta etapa de mi vida.

A mis padres y hermanos por ser el motor en mi vida, por la confianza y el apoyo brindado, por haberme enseñado principios y valores, por su infinito amor al corregir mis faltas y celebrar mis triunfos.

Mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, a la Carrera de Enfermería, en los cuales pase los mejores años de mi vida formándome como ser humano y como profesional.

A mis docentes quienes formaron parte importante de mi formación académica y personal, fortaleciendo valores como la honestidad, humildad, respeto, enseñándome a amar la Enfermería.

De manera muy especial a mi directora de tesis Mg. Maura Guzmán por ofrecerme la orientación y colaboración con mi trabajo de grado, por su paciencia, experiencia y su motivación para culminar mis estudios con éxito.

También quiero agradecer a la carrera de Laboratorio Clínico por abrirme las puertas y permitirme desarrollar mi trabajo investigativo, así como a los todos los estudiantes que participaron en dicha investigación.

Carlos Ruales

ÍNDICE

CARÁTULA i

CERTIFICACIÓN ii

AUTORÍA iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vi

ÍNDICE vii

1. TÍTULO 1

2. RESUMEN 2

SUMMARY 3

3. INTRODUCCIÓN 4

4. REVISIÓN DE LA LITERATURA 7

4.1 Autocuidado 7

4.2 Hábitos Saludables 10

4.2.1. Alimentación 10

4.2.1.1 Alimentación de un joven. 11

4.2.2. Actividad física 12

4.2.2.1 Beneficios de una buena actividad física. 13

4.2.3. Sueño y descanso. 14

4.2.3.1. Descanso. 15

4.2.3.2. Sueño 17

4.2.3.3. Recomendaciones para un descanso adecuado. 18

4.2.4. Higiene. 19

4.2.4.1. Higiene personal. 20

4.2.4.2. Higiene en la vivienda. 21

4.2.4.3. Higiene de los alimentos. 21

4.2.5. Salud sexual. 24

5. MATERIALES Y MÉTODOS 26

6. RESULTADOS 28

7. DISCUSIÓN 32

8. CONCLUSIONES 34

9. RECOMENDACIONES 35

10. BIBLIOGRAFÍA 36

11. ANEXOS 40

1. TÍTULO

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

2. RESUMEN

El grupo de población con menos atención sanitaria son los estudiantes universitarios, si se observa detenidamente es un grupo el cual está expuesto a riesgos en su autocuidado, debido a que cuando cumplen la mayoría de edad se alejan de sus familias, por motivo de estudio, esto implica que deben responsabilizarse de ellos mismos, es en esta etapa, que muchos de estos cuidados pierden importancia o dejan de practicarlos por falta de tiempo y esto puede conllevar que adopte malos hábitos saludables que no fomente su autocuidado. El presente estudio planteó como objetivo determinar los Conocimientos y Prácticas del autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional De Loja; modalidad presencial, se realizó un estudio cuantitativo–descriptivo de corte transversal, la población de estudio estuvo conformada por 140 estudiantes, los resultados obtenidos corresponde que el sexo que predomina es el femenino y la edad es la de 20 o más años, con respecto al conocimiento se determinó que el mayor porcentaje de estudiantes en relación al sexo y edad poseen un nivel bajo de conocimiento de autocuidado; de acuerdo a las prácticas el mayor porcentaje en relación al sexo y edad, aplica una práctica regular y mala en los hábitos de sueño-descanso, alimentación, ejercicio físico y salud sexual, mientras en el hábito de higiene se visualiza más del 50% tienen una buena práctica. En la adolescencia y juventud, se instauran prácticas y hábitos saludables que, si son positivos garantizarán la calidad de vida en la adultez.

Palabras clave: Conocimientos, Prácticas, Autocuidado, Estudiantes

SUMMARY

The group of population with less health care are the university students, if it is observed carefully it is a group which is exposed to risks in their self-care, because when they reach the age of majority they move away from their families, due to study, This implies that they must take responsibility for themselves, it is at this stage, that many of these cares lose importance or stop practicing them due to lack of time and this can lead to their adopting bad healthy habits that do not encourage their self-care, the objective was to determine the Knowledge and Practices of self-care in the students of the career of Clinical Laboratory of the National University of Loja; face-to-face modality, a quantitative-descriptive cross-sectional study was carried out; the study population consisted of 140 students, the results obtained being that the predominant sex is female and the age is 20 or more years, with respect to knowledge was determined that the highest percentage of students in relation to sex and age have a low level of self-care knowledge; according to the practices, the highest percentage in relation to sex and age, applies a regular and bad practice in sleep-rest habits, nutrition, physical exercise and sexual health, while in the habit of hygiene is visualized more than 50% have a good practice In adolescence and youth, practices and healthy habits are established that, if they are positive, will guarantee the quality of life in adulthood.

Keywords: Knowledge, Practices, Self-care, Students

3. INTRODUCCIÓN

Dorothea Orem define al autocuidado como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud (González, 2013). Lamentablemente en ciudades grandes la población lleva una vida sedentaria, malos hábitos alimenticios, factores hereditarios y en general, las personas han adoptado malos hábitos saludables, en lo cual eso conlleva males que van desde padecimientos ligeros hasta otros más riesgosos y crónicos

Muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia y juventud, debido a que los jóvenes cuando cumplen la mayoría de edad se alejan de sus familias, ya sea por motivos de estudio o trabajo, esto implica que deben responsabilizarse de ellos mismos, y es quizás en esta etapa, que muchos de estos cuidados pierden importancia o simplemente se dejan de practicarlos por falta de tiempo. En esta fase, y por motivos que se atribuye en general al estrés y a la presión social de nuevas amistades, aumenta el consumo de cigarrillos, alcohol, drogas, se va de fiesta en fiesta para liberar tensiones, se descansa mal, deja de lado el deporte, camina poco, pasa horas frente a un computador. Todas estas se identifican como conductas de riesgo, ya que exponen la salud de los jóvenes a graves perjuicios (Hernández, 2012).

No existe una fórmula de disminuir los riesgos que una enfermedad puede ocasionar; sin embargo, se conocen buenas prácticas que pueden ayudar a la prevención y cuidado de éstas, el objetivo será garantizar bienestar y poder gozar de una mejor calidad de vida.

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su

entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

La OMS (2013) define a la adolescencia y juventud como “la etapa de tránsito a la adultez, la cual constituye uno de los periodos más intensos de cambios físicos, psicológicos y sociales de la vida de una persona. En esta etapa surgen nuevas relaciones y posibilidades de desarrollo, que dan origen a su vez a nuevos comportamientos. Las decisiones que adopten y las relaciones que establezcan los adolescentes influirán sobre su salud y su desarrollo físico-psico-social y les afectará durante toda su vida.

La importancia de la atención integral para la adolescencia (10 a 19 años) y juventud (20 a 24 años) en el Ecuador constituyen el 31% de la población (OMS, 2016). Los costos económicos y sociales a futuro serán considerables si este grupo no llega a la edad adulta gozando de buena salud, con educación y con la capacidad de responder a las necesidades personales, colectivas y la posibilidad de participar en la sociedad dirigiendo e impulsando el desarrollo del país. Adolescentes sanos y competentes que ingresan a la fuerza laboral pueden aumentar la productividad económica de un país. En la adolescencia y juventud, se instauran prácticas y hábitos saludables que, si son positivos, garantizarán la calidad de vida en la adultez; en caso contrario, se afecta dicha calidad y como es importante en la adolescencia, se definen los proyectos de vida, los cuales se convierten en factores protectores primordiales (MSP, 2014).

Un artículo en Lima-Perú en el 2014 de Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen Del Carmen” los resultados fueron que el 51% del total de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas (Sancho, 2015).

En Colombia-Manizales se encuentra un estudio de Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios el resultado en las mujeres presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con: baño diario y cepillado de dientes después de las comidas. En conclusión las prácticas de autocuidado de la salud fueron saludables según la puntuación establecida en la metodología implementada para la dimensión de autocuidado de la salud. Se plantea la necesidad de educar a los jóvenes universitarios para su autocuidado como parte del proceso de la formación integral (Escobar, 2013).

El artículo realizado en México denominado "La Agencia de Autocuidado en alumnos de nuevo ingreso en la Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media " mediante la aplicación de su instrumento se obtuvo como resultado el 100% de los estudiantes conocían el concepto de autocuidado (Rodríguez, 2015).

El bienestar está relacionado con la forma de enfrentar los acontecimientos de la vida, de afrontar las dificultades, de utilizar nuestros recursos y capacidades. Sentirse como una persona valiosa es una condición indispensable para estimarse, cuidarse, es decir, todo esto es necesario para poder lograr y mantener una salud integral.

Los estudiantes de laboratorio clínico serán parte integrante del equipo de salud y que están en contacto con un entorno que influye decisivamente en las experiencias de salud-enfermedad en lo cual el presente trabajo de investigación permitió determinar el nivel de Conocimientos y Practicas de Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico con relación a la edad y sexo en el periodo comprendido de Septiembre 2017 hasta Marzo 2018, por medio de ello, fomentar la instauración de prácticas de hábitos saludables que garanticen mejorar la calidad de vida en la adultez.

4. REVISIÓN DE LA LITERATURA

4.1 Autocuidado

A lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas, modelo que hoy denominamos enfermería para el autocuidado, dada la influencia del trabajo realizado por Dorothea Orem (2001), quien justifica la participación profesional de la enfermería en situaciones en que la persona no puede cuidar su salud por sí misma, o no está motivada para hacerlo. Para Dorothea Orem, el autocuidado es una función regulatoria que los individuos llevan a cabo deliberadamente para cubrir requerimientos vitales, mantener su desarrollo y funcionar integralmente (González, 2013).

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada, medidas higiénicas, sueño y descanso, actividad física y salud sexual. Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona (Tobon, 2013).

El presente proyecto se circunscribe a lo postulado por Dorothea Orem que en 1958, estableció su modelo conceptual basado en el déficit del autocuidado abordando este

aspecto como una necesidad humana, además de la estructura y contenido de la profesión de enfermería. Siendo importante que el profesional de Enfermería demuestre que el modelo del déficit del autocuidado propuesto por esta teorista ayudaría a contribuir a elevar la calidad profesional de nuestra profesión en la práctica de Enfermería

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tienen la capacidad de cuidarse y este autocuidado se aprende a lo largo del trayecto de la vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer las prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades; para lograr el propósito de mantener el bienestar, la salud y el desarrollo; de los cuales tenemos requisitos universales, son parte de nuestra condición vital, entre ellos están el aire, los líquidos, alimentos, realizar ejercicio, asegurar la eliminación urinaria e intestinal, la higiene, la salud sexual; mantener un balance entre el autocuidado y el descanso, entre la interacción social, la prevención de daños y accidentes y el tratar de lograr la normalidad (González, 2013).

En su teoría, Dorothea Orem menciona que para realizar la práctica el autocuidado de la persona sana o enferma, es necesario considerar tres condiciones básicas, que pueden determinar las necesidades de autocuidado para la salud: la universalidad, el autocuidado de la salud es común a todas las personas; el desarrollo, el autocuidado se comprende como prevención en salud y debe darse a lo largo de la vida; la desviación de la salud, el autocuidado puede verse afectado por el propio estado de salud de la persona, por lo cual el presente trabajo de investigación se enfoca en la promoción de la salud y prevención de enfermedades (González, 2013).

Dorothea Orem enmarca al individuo como un todo integrado del cual hacen parte la naturaleza, su psicología o medio internos, sus relaciones sociales y estabilidades

fisiológica, el individuo es visto como un agente de autocuidado , la persona realiza la acción para sobrevivir y funcionar de acuerdo con las leyes dela naturaleza, con la facultad de utilizar ideas, las palabras y los símbolos para pensar, reflexionar sobre su propio estado de salud, comunicar y guiar esfuerzos con el fin de llevar a cabo acciones de autocuidado como alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, sueño y descanso, actividad física y salud sexual (Hernandez, 2013) .

Dentro de las proposiciones elaboradas en la teoría del déficit de autocuidado, se afirma que las personas que toman acción para promover el autocuidado , o agentes de cuidados, tienen capacidades especializadas para la acción, o sea , habilidades para internalizar, entender y sumir la importancia de adquirir , por ejemplo, patrones nuevos de conductas cuando se identifican desequilibrios en los hábitos saludables que no conducen a un óptimo nivel de autocuidado y la habilidad de decidir qué hacer para lograr la satisfacción de los requisitos de autocuidado (Hernandez, 2013).

Las prácticas cambian de acuerdo con las circunstancias que rodean a las personas; para entender la evolución de las prácticas de autocuidado se requiere revisar algunos ejemplos de cómo se han presentado a través del tiempo, y como se han ido acumulado en la sociedad, conformando un patrimonio de ritos, creencias, actitudes, representaciones, prácticas y conocimientos, hasta llegar a nuestros días; algunas de ellas intactas y otras modificadas (González, 2013).

Es así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos saludables, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de

decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud (González, 2013).

La toma de decisiones está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir; los hábitos saludables como una buena alimentación, actividad física, sueño y descanso, higiene y salud sexual, estos ayudan a mejorar la calidad de vida de la población.

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

4.2. Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso, la higiene adecuada, salud sexual y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Cortes, 2012).

4.2.1. Alimentación. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor y protegerse de enfermedades. La alimentación adecuada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para

vivir saludablemente y así mejorar la calidad de vida, se ha demostrado que previene el desarrollo de enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemias, Osteoporosis, Anemia e Infecciones y no hay que olvidar los trastornos del comportamiento alimentario como la anorexia y bulimia que también están muy presentes (Castells, 2014).

En los estudiantes universitarios la falta de tiempo, las comidas frecuentes fuera de casa o lo poco atractivos que son los alimentos sanos son las razones más frecuentes esgrimidas por esos jóvenes para disculpar su alimentación poco saludable, dejando la puerta abierta al negocio de la producción y venta de comida chatarra.

Una alimentación saludable empieza por distribuir el alimento diario en cinco comidas; tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena; y dos intermedias: medio almuerzo y media merienda.

4.2.1.1 Alimentación de un joven. La alimentación debería estar centrada en el consumo de productos tales como el pan, arroz, pasta, patatas, verduras, legumbres o frutas. El aceite y los lácteos también deberían ser consumidos a diario pero en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad. Las legumbres, carnes, pescados y huevos deberían ser ingeridos a diario pero alternándose, es decir, un día carne, otro pescado o legumbres, etc. Los alimentos de consumo ocasional se localizan en el vértice de la pirámide en donde podemos distinguir, entre otros, los embutidos, mantequillas, dulces y bollería industrial. Dentro de las recomendaciones de una alimentación saludable encontramos un apartado destinado al agua que debe ser de consumo habitual, y al vino y cerveza. A destacar que el ejercicio diario, sea cual sea la modalidad deportiva elegida, es condición imprescindible para llevar un ritmo de vida sano que ayudado por la

alimentación variada y equilibrada nos protegerá de ciertas enfermedades crónicas (Ministerio de salud de Argentina , 2013).

En época de exámenes el desgaste psíquico y físico está aumentado; por ello, en esas fechas debemos prestar una atención especial a la alimentación. No es necesario aumentar el aporte calórico (incluso en época de exámenes aumenta el riesgo de ganar unos kilos porque generalmente un estudiante se mueve menos y come o picotea más) pero debemos procurar más que nunca seguir las recomendaciones que nos aseguran una dieta variada y equilibrada. Por otro lado, hay que evitar tomar productos estimulantes, como la cafeína, que pueden afectar negativamente las horas de sueño: la cafeína disminuye el número de horas que una persona duerme y el tiempo de sueño profundo.

4.2.2. Actividad física. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

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 (OMS, 2017).

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 (OMS, 2017).

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Cualquier persona sedentaria, de cualquier edad, puede mejorar su salud llevando un estilo de vida más activo, haciendo regularmente ejercicio físico de intensidad moderada. Esa actividad física regular reducirá sustancialmente el riesgo de muerte prematura en cualquier persona actuando a varios niveles: Reduciendo el riesgo de infarto agudo de miocardio, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de colon y mama, hipertensión arterial o accidente cerebrovascular. Disminuyendo las cifras del colesterol total y de los triglicéridos y aumentando las del colesterol-HDL (o colesterol “bueno”). Ayudando a alcanzar y mantener un peso corporal saludable. Reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión. Contribuyendo a mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

4.2.2.1 Beneficios de una buena actividad física. Contribuye al desarrollo integral de la persona. Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Mejora la maduración del sistema nervioso motor y las destrezas motrices. Mejora el rendimiento académico y la sociabilidad.

Por otro lado, el ejercicio físico, regular, no necesita ser intenso para ser beneficioso; cualquier persona, de cualquier edad, se beneficia participando en una actividad física, regular, de intensidad moderada, así los beneficios para la salud serán mayores.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión (Lopez & Salles, 2015).

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento académico (Lopez & Salles, 2015).

En definitiva, cualquier persona que realice ejercicio físico regularmente reducirá a lo largo de su vida el número de hospitalizaciones, las visitas al médico y las medicaciones.

La Actividad Física tiene efectos muy positivos sobre la salud emocional: al hacer ejercicio el cuerpo fábrica endorfinas, unas sustancias químicas que hacen que la persona se sienta más tranquila y feliz. Además el ejercicio físico ayuda a algunas personas a dormir mejor. También puede ser de gran ayuda en algunos problemas psicológicos, como la depresión leve: cuando uno se siente fuerte puede verse a sí mismo con mejores ojos (Nation heart lung and blood institute, 2012).

4.2.3. Sueño y descanso. El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de

enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

4.2.3.1. Descanso. El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas (Saludemia , 2013).

Descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo.

Las causas que dificulten el sueño son:

- Enfermedades (física o mentalmente) como problemas cardíacos o pulmonares o enfermedades neurológicas así como depresión.
- Dormir mucho durante el día.
- Dolor
- Ansiedad o preocupación.
- Efectos secundarios de algunos medicamentos.

- Eventos vitales estresantes como la pérdida de la pareja, etc.
- Cambios en la actividad o en la vida social.

Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

La persona que no descansa adecuadamente:

- Esté irritable.
- Tenga olvidos y problemas de memoria.
- Se sienta deprimido.
- Es más probable que tenga caídas o accidentes.
- Se sienta cansado, con pérdida de energía.
- Tenga sueño durante el día.
- Reducción de la capacidad de atención.
- Disminución de la coordinación motora.

- Mala ejecución de tareas.
- Disminución de la capacidad para adaptarse.
- Consuma medicamentos para dormir.
- Se levante confuso.

Además, puede producirse un incremento de la morbilidad, disminución de la calidad de vida de la persona y puede aumentar el riesgo de mortalidad

4.2.3.2. Sueño. El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona; Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- Una modificación cíclica.

De acuerdo con Maslow, el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

También se define el sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema

nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. El sueño es un fenómeno cíclico que se denomina ciclo de vigilia –sueño, un ritmo circadiano. Este ritmo regula la fluctuación de la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la secreción hormonal, y también el estado de ánimo.

Los ritmos circadianos son los que más influidos se ven por la luz y la temperatura aunque estímulos como los hábitos sociales, u ocupacionales también puede afectarlos.

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Cuando no descansas adecuadamente sientes estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior. Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada. La falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en la capacidad para concentrarte en en el trabajo, estudio, estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

El sueño es una función biológica fundamental, basta sólo recordar que pasamos durmiendo aproximadamente un tercio de nuestra existencia. El sueño es esencial en nuestras vidas y no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud.

4.2.3.3. Recomendaciones para un descanso adecuado.

- Mantener un horario regular.

- Evitar dormir durante el día, ya que puede dificultar el dormir por la noche. Y, en caso de que quedarse dormido durante el día, que la siesta sea de corta duración.
- Conseguir que el lugar donde duerme sea seguro y cómodo. De manera que se asegure de que todas las puertas estén cerradas con llave, que el dormitorio esté bien ventilado y sin ruidos ni luces y que la cama y la almohada sean cómodas.
- Utilizar ropa para dormir que sea cómoda y confortable.
- Practicar la relajación y aprender a manejar el estrés y la ansiedad.

4.2.4. Higiene. La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos. Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades, por eso es primordial la higiene personal (Gazhoul, 2014).

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

4.2.4.1. Higiene personal. La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

4.2.4.2. Higiene en la vivienda. El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: Quitar la basura y limpiar las hornillas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas.
- Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.
- Limpieza del baño: Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.

4.2.4.3. Higiene de los alimentos. Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud.

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos. Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias (Unicef, 2013).

Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte. Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano.

Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas.

Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.
- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.

- Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
- Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).
- Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
- Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina
- Contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
- Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
- Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala

apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

4.2.5. Salud sexual. La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia (OMS, 2016).

¿Qué significa ser sexualmente saludables?

- Entender que la sexualidad es una parte natural de la vida y es más que un comportamiento sexual.
- El reconocimiento y el respeto de los derechos sexuales que todos compartimos como seres humanos.
- Tener acceso a información sobre salud sexual, la educación y la atención.
- Haciendo un esfuerzo para la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, Buscar atención y tratamiento cuando sea necesario.
- Ser capaz de experimentar placer sexual, satisfacción e intimidad cuando usted desee.
- Ser capaz de comunicarse acerca de la salud sexual con otras personas, incluyendo parejas sexuales y proveedores de la salud (Murillo, 2017).

La consejería es una actividad relevante en especial durante la adolescencia y juventud, etapa en la que los/las jóvenes se enfrentan a una serie de cambios que no sólo tienen que ver con la imagen corporal y la aparición de los caracteres sexuales, sino con una nueva forma de ver el mundo y de establecer nuevas relaciones con sus padres, su grupo de amigos y la comunidad en general. El inicio de la capacidad reproductiva y el ejercicio de la sexualidad son cambios de suma importancia. Si los/las jóvenes no cuentan con

información y orientación adecuados, pueden vivir estos cambios desde una posición muy vulnerable. La adopción de conductas de riesgo los coloca ante el peligro de contraer una enfermedad como el SIDA, o de un embarazo no planeado.

La anticoncepción, contracepción o control de la natalidad es cualquier método o dispositivo para prevenir el embarazo. Los métodos anticonceptivos se han utilizado desde tiempos antiguos, pero aquellos eficaces y seguros no estuvieron disponibles hasta el siglo XX (Castilla, 2012).

5. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se realizó a los estudiantes de la carrera de Laboratorio clínico modalidad presencial de la Universidad Nacional de Loja, la misma se encuentra ubicada al sur occidental de la ciudad de Loja en la calle Manuel Monteros entre Carlos Román y túnel de los Ahorcados, el tipo de estudio fue cuantitativo – descriptivo de corte transversal en lo que se determinó los conocimientos y se describió las prácticas de autocuidado de los estudiantes de Laboratorio Clínico. La muestra constituye el universo que es de 140 estudiantes.

Técnicas e instrumentos

Se determinó los conocimientos y prácticas del autocuidado en la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja, la técnica que se empleó en la recolección de datos fue la encuesta apoyada en un cuestionario **(Anexo 2)**, el mismo que fue validado y posteriormente aplicado, el cuestionario fue de carácter anónimo, para así garantizar a los participantes que sus respuestas no sean relacionados con ellos; el cuestionario tiene tres ítems numerados con números arábigos, el primer ítem recogió datos demográficos como sexo y edad; el segundo ítem sobre el Conocimiento de autocuidado y está dividido en seis temas: autocuidado, alimentación adecuada, actividad física, higiene adecuado, sueño-descanso y salud sexual. Cada pregunta consta de tres alternativas de acuerdo al nivel de conocimiento, en lo cual se consideró, si conoce con una calificación de dos (alto), poco conoce con calificación de uno (medio) y desconoce con puntuación de cero (bajo). El puntaje máximo de este ítem es de 12 puntos **(Anexo 3)**; el tercer ítem se relaciona con prácticas de autocuidado y está dividido en cinco temas: alimentación adecuada, actividad física, higiene adecuada, sueño-descanso y salud sexual. Cada pregunta consta de tres

alternativas de acuerdo a las prácticas de autocuidado. En lo cual se calificó, siempre con una práctica buena, a veces con una práctica regular y nunca con una práctica mala.

Los niveles se definen de acuerdo a la tabla adjunta:

Nivel	**Exigencia**	**Puntos**
Alto	100% - 76%	10 – 12
Medio	75% - 51%	7 – 9
Bajo	50% - 0 %	0 – 6

Se trabajó mediante el documento de consentimiento informado **(Anexo 4)** ya que es un documento informativo en donde avisa a las personas a participar en la investigación, la información que se obtuvo a través del instrumento, se tabuló en una plantilla de Excel de Microsoft Windows, posteriormente se analizó y se graficó de acuerdo a los resultados obtenidos.

6. RESULTADOS

Tabla Nro. 1

Nivel de conocimiento de autocuidado que tienen los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja con respecto al sexo

NIVEL DE CONOCIMIENTO	SEXO			
	MASCULINO		FEMENINO	
	f	%	f	%
ALTO	11	22	11	12.2
MEDIO	18	36	33	36.6
BAJO	21	42	46	51.1
TOTAL	50	100	90	100

Fuente: Estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la UNL
Autor: Ruales, C.

Se observa que una gran parte de estudiantes tanto masculino como femenino mantiene un nivel bajo de conocimiento acerca del autocuidado, ya que hoy en día los jóvenes universitarios no conocen acerca del tema, ni cuáles son los hábitos saludables, por ende no poseen un óptimo autocuidado.

Tabla Nro. 2

Nivel de conocimiento de autocuidado que tienen los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja con respecto a la edad.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	EDAD			
	17-19 AÑOS		20-MAS AÑOS	
	f	%	f	%
ALTO	11	18.5	11	13.5
MEDIO	19	32.2	32	39.5
BAJO	29	49.1	38	46.1
TOTAL	59	100	81	100

Fuente: Estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la UNL
Autor: Ruales, C.

De acuerdo a la edad, se observa que los rangos de edades comprendidas entre 17-19 y 20 o más años tienen un nivel bajo de conocimientos de autocuidado, esto sucede porque los jóvenes universitarios toman actitudes inapropiadas, desconocen que es el autocuidado y que son los hábitos saludables.

Tabla Nro. 3

Prácticas de autocuidado con respecto al sexo que tienen los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja

N	HABITOS SALUDABLES	Frecuencia en relación al sexo de prácticas de autocuidado												TOTAL			
		BUENO				REGULAR				MALO							
		MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO		MASCULINO		FEMENINO	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	SUEÑO Y DESCANSO	10	20	18	20	30	60	54	60	10	20	18	20	50	100	90	100
2	ALIMENTACION ADECUADA	10	20	17	18.8	27	54	52	57.7	13	26	21	23.3	50	100	90	100
3	EJERCICIO FISICO	21	42	27	30	19	38	43	47.7	10	20	20	22.2	50	100	90	100
4	HIGIENE ADECUADA	26	52	66	73.3	24	48	24	26.6	0	0	0	0	50	100	90	100
5	SALUD SEXUAL	21	42	39	43.3	17	34	40	44.4	12	24	11	12.2	50	100	90	100

Fuente: Estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la UNL
Autor: Ruales, C.

En la presente tabla señala que los estudiantes tanto masculinos como femeninos tienen una práctica regular y mala en los siguientes hábitos: sueño y descanso, alimentación, ejercicio físico y salud sexual; mientras que en el hábito de higiene se visualiza que más del 50% tienen una buena práctica, los estudiantes universitarios cambian sus prácticas de acuerdo a las circunstancias que los rodean y también se suma a esto el desconocimiento por parte de los estudiantes acerca del autocuidado y dentro de esto, los hábitos saludables.

Tabla Nro. 4

Prácticas de autocuidado con respecto a la edad que tienen los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja

N	HABITOS SALUDABLES	Frecuencia en relación a la edad de prácticas de autocuidado												TOTAL			
		BUENO				REGULAR				MALO							
		17-19 AÑOS		20 O MAS AÑOS		17-19 AÑOS		20 O MAS AÑOS		17-19 AÑOS		20 O MAS AÑOS		17-19 AÑOS		20 O MAS AÑOS	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
1	SUEÑO Y DESCANSO	13	22	17	20.9	28	47.4	44	54.3	16	27.1	20	24.6	59	100	81	100
2	ALIMENTACION ADECUADA	15	25.4	16	19.7	32	54.2	41	50.6	13	22	24	29.6	59	100	81	100
3	EJERCICIO FISICO	20	33.8	23	28.3	26	44	36	44.4	13	22	23	28.3	59	100	81	100
4	HIGIENE ADECUADA	36	61	65	80.2	23	38.9	16	19.7	0	0	0	0	59	100	81	100
5	SALUD SEXUAL	20	33.8	33	40.7	22	37.2	34	41.9	17	28.8	14	17.2	59	100	81	100

Fuente: Estudiantes de la carrera de Laboratorio clínico de la UNL
Autor: Ruales, C.

Se observa que los rangos comprendidos de 17 a 19 años y 20 años o más tienen una práctica regular y mala en los siguientes hábitos de sueño y descanso, alimentación, ejercicio físico y salud sexual; mientras que en el hábito de higiene las diferentes edades mantienen más del 50% una buena práctica, esto sucede porque desconocen acerca del autocuidado y que son los hábitos saludables, por ende no tienen una buena práctica, ya que el autocuidado se aprende a lo largo de la vida, principalmente en el seno de la familia, la escuela y las amistades que contribuyen a la salud y el bienestar.

7. DISCUSIÓN

A lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas, modelo que hoy denominamos enfermería para el autocuidado, dada la influencia del trabajo realizado por Dorothea Orem, quien justifica la participación profesional de la enfermería en situaciones en que la persona no puede cuidar su salud por sí misma, o no está motivada para hacerlo. Para Dorothea Orem, el autocuidado es una función regulatoria que los individuos llevan a cabo deliberadamente para cubrir requerimientos vitales, mantener su desarrollo y funcionar integralmente.

El autocuidado es una función innata del ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno; Si se conocen buenas prácticas que pueden ayudar a la prevención y cuidado de éstas, el objetivo será garantizar bienestar y poder gozar de una mejor calidad de vida.

La juventud es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial aunque también constituye una etapa de riesgos considerables, durante el cual el contexto social puede tener una influencia determinante. Muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia y juventud. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, y los malos hábitos alimentarios, son causas de morbilidad o mortalidad prematura en fases posteriores de la vida (OMS, 2017).

De los resultados se identifica que los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja tiene un conocimiento bajo de autocuidado en la conceptualización, alimentación, ejercicio físico, sueño-descanso, higiene y salud sexual con relación al sexo y a la edad; mientras el estudio realizado en Colombia la mayoría de

estudiantes de la Universidad de Manizales tenían un conocimiento alto de autocuidado y en su mayor porcentaje ostentaba el sexo femenino (Escobar, 2013).

Los estudiantes de laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja demuestran que tienen una práctica regular y mala en sueño y descanso, alimentación, ejercicio físico y salud sexual, mientras que en el hábito de higiene se visualiza que más del 50% tienen una buena práctica con relación al sexo y a la edad; estudios realizados en Lima-Perú en el 2014 de Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. "Virgen del Carmen" los resultados fueron que el 51% del total de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas (Sancho, 2015). La investigación de Rebolledo en el 2010 investigó sobre el autocuidado en los estudiantes de Enfermería, un análisis según el modelo de autocuidado de Dorothea Orem, llegando a la conclusión que los alumnos participantes de la investigación, poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación (Oyarzo, 2016).

Por ello el autocuidado es una función inherente al ser humano e imprescindible para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; Por esta razón no es extraño reconocer las prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades para así lograr el propósito de mantener el bienestar, la salud y el desarrollo; de los cuales tenemos requisitos universales que son parte de nuestra condición vital, entre ellos están el aire, los líquidos, alimentos, realizar ejercicio, asegurar la eliminación urinaria e intestinal, la higiene, el descanso, la salud sexual; por lo tanto, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de enfermedades.

8. CONCLUSIONES

- Se concluye que en los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Facultad de la salud Humana de la Universidad Nacional de Loja que el sexo que predomina es el femenino y la edad es la de 20 o más años, con respecto al conocimiento se determinó que el mayor porcentaje de estudiantes en relación al sexo y edad poseen un nivel bajo de conocimiento de autocuidado en relación a la conceptualización, alimentación adecuada, sueño-descanso, ejercicio físico, higiene y salud sexual.

- Se describe que los estudiantes de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja, el mayor porcentaje en relación al sexo y edad, aplica una práctica de autocuidado regular y mala en los hábitos de sueño - descanso, alimentación, ejercicio físico y salud sexual, mientras que en el hábito de higiene se visualiza que más del 50% tienen una buena práctica.

9. RECOMENDACIONES

- A la Facultad de la Salud Humana a través de la carrera de Enfermería planificar y ejecutar anualmente casas abiertas para cada carrera que pertenecen, acerca de temas de promoción de la salud enfatizando el tema de autocuidado sobre los hábitos saludables para así ayudar a los estudiantes universitarios en proceso de formación a gozar de una buena calidad de vida y prevenir futuras enfermedades.

10. BIBLIOGRAFÍA

Angamarca, E. (2016). *Repositorio Digital UNL.* Recuperado el 30 de mayo de 2017, de Repositorio Digital UNL: file:///C:/Users/hp/Desktop/BIBLIO%20TESIS/TRASTORNOS%20DE%20CONDUCTA%20ALIMENTARIA%20Y%20SU%20RELACIÓN%20CON%20LOS%20EST.pdf

Buen Vivir. (12 de febrero de 2013). *http://www.buenvivir.gob.ec/.* Obtenido de http://www.buenvivir.gob.ec/: http://www.buenvivir.gob.ec/

Castells, D. M. (12 de junio de 2014). *http://espaiescoles.farmaceuticonline.com.* Obtenido de http://espaiescoles.farmaceuticonline.com: http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/es/12-16-anos/455-alimentaciojoves

Castilla, L. M. (30 de junio de 2012). *http://www.portaljovenclm.com.* Obtenido de http://www.portaljovenclm.com: http://www.portaljovenclm.com/documentos/saludJoven/SaludJoven_Guia_Anticonceptivos.pdf

Claros, J. A. (18 de febrero de 2011). *http://www.scielo.org.* Obtenido de http://www.scielo.org: http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf

Cortes, L. V. (12 de junio de 2012). *https://www.uaeh.edu.mx.* Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

om/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/Documents/adolescencia.pdf

Dirección de Investigación UNL, 2014-2018. (s.f.). *Líneas de investigación*. Recuperado el 24 de Enero de 2014, de www.http://unl.edu.ec/: http://unl.edu.ec/investigacion/salud-p%C3%BAblica-y-epidemiolog%C3%ADa

Escobar, P. (18 de febrero de 2013). *http://www.scielo.org.co*. Obtenido de http://www.scielo.org.co: http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31n2/v31n2a03.pdf

Gazhoul, L. F. (16 de septiembre de 2014). *http://salud.mendoza.gov.ar.* Obtenido de http://salud.mendoza.gov.ar: http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Hernandez, D. M. (21 de JULIO de 2013). *http://cybertesis.uach.cl*. Obtenido de http://cybertesis.uach.cl: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf

Ministerio de salud de Argentina . (23 de julio de 2013). *http://www.msal.gob.ar.* Obtenido de http://www.msal.gob.ar: http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable

MSP. (2014). *Guia de supervision de Adolescentes* . Recuperado el mayo24 de 2017, de Salud de adolescentes : file:///C:/Users/hp/Desktop/BIBLIO%20TESIS/GUIA-SUPERV-ADOLESCT-Editogran1.pdf

MSP. (23 de enero de 2014). *http://www.salud.gob.ec.* Obtenido de http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GUIA-SUPERV-ADOLESCT-Editogran1.pdf

MSP, Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017. (s.f.). *Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017.* Quito.

Murillo, E. (18 de mayo de 2017). *http://www.quierosaber.org.* Obtenido de http://www.quierosaber.org: http://www.quierosaber.org/la-salud-sexual.html

Nation heart lung and blood institute. (28 de diciembre de 2012). *https://www.nhlbi.nih.gov.* Obtenido de https://www.nhlbi.nih.gov: https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys

OMS. (12 de enero de 2008). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/social_determinants/es/

OMS. (12 de febrero de 2014). *http://apps.who.int.* Obtenido de http://apps.who.int: http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf

OMS. (23 de abril de 2016). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/topics/sexual_health/es/

OMS. (2016). *Salud de los adolescentes* . Recuperado el 28 de mayo de 2017, de salud de los adolescentes : http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

OMS. (15 de mayo de 2017). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

Organizacion Mundial de la Salud. (mayo de 2016). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones* . Recuperado el 15 de mayo de 2017, de Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/

Oyarzo, D. P. (19 de enero de 2010). *cybertesis.uach.cl*. Obtenido de cybertesis.uach.cl: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf

Potter P, P. A. (2009). Fundamentos de Enfermería. En P. A. Potter P, *Fundamentos de Enfermería.3º ed.* (págs. 728- 49.). Madrid: Mosby/Doyma.

Rodriguez, M. D. (20 de JUNIO de 2015). *http://www.redalyc.org*. Obtenido de http://www.redalyc.org: http://www.redalyc.org/pdf/3704/370441818010.pdf

Rueda, Y. G. (2014). Estilos De Autocuidado De Estudiantes De Enfermeria En Contexto Universitario:Uin Analisis Desde La Teoria De Dorotea Orem, Chiclayo,2013. *Tzhoecoen*, 1997-3985.

Saludemia . (15 de abril de 2013). *http://www.saludemia.com.* Obtenido de http://www.saludemia.com: http://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud

Sancho, J. M. (24 de mayo de 2015). *http://cybertesis.unmsm.edu.pe*. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4097/1/Litano_jv.pdf

Taylor, S. G. (2014). Dorothea E. Orem: teoría del déficit de autocuidado. Modelos y teorías en enfermería. *Gasth*, 94-175.

Tobon, O. (10 de abril de 2013). *http://scielo.sld.cu/pdf.* Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf: http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf

Trujillo, P., Nava, C., Gracia, M. d., Limon, G., Alatriste, A., & Merino, M. (2010). Trastorno de la Imagen Corporal. *Anales de Psicologia* , 279-287.

Unicef. (24 de julio de 2013). *https://www.unicef.org.* Obtenido de https://www.unicef.org: https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf

UNICEF. (2015). *UNICEF*. Recuperado el 24 de mayo de 2017, de Situacion de la niñez: https://www.unicef.org/ecuador/children_28772.htm

UNICEF-ECUADOR. (23 de MARZO de 2015). *http://www.unicef.org.* Obtenido de http://www.unicef.org: http://www.unicef.org/ecuador/children_28772.htm

Universidad Nacional de Loja . (17 de mayo de 2013). *http://unl.edu.ec/salud/*. Obtenido de http://unl.edu.ec/salud/: http://unl.edu.ec/salud/ofertaacademica/carrera-de-enfermer%C3%ADa

11. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

Anexo 1: Operacionalización de variables

Variable independiente	Dimensión	Indicador	Escala
Conocimientos de autocuidado Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar	Hábitos saludables	Alimentación apropiada	Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )
		Actividad física	Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )
		Sueño-descanso	Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )
		Higiene adecuada	Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )
		Salud sexual	Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )
Prácticas de autocuidado Se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades.	Hábitos saludables	**Alimentación apropiada** Frecuencia de comidas al día	Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )
		Consumo de agua	
		Alimentación en exámenes	
		Frecuencia de comida chatarra	
		Actividad física Frecuencia actividad física	Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )
		Frecuencia de caminatas diarias al menos 30 minutos	
		Relajación y recreación de tiempo libre	
		Sueño-descanso Frecuencia de horas de	Bueno ( ) Regular ( )

		sueño diario	Malo ( )
		Durante el día te sientes cansado y con sueño	
		Incluyes momentos de descansos (siestas) en tu rutina diaria	
		Higiene adecuada Baño diario	Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )
		Cepillado de dientes	
		Limpieza de casa	
		Limpieza alrededor de la casa	
		Salud sexual Métodos anticonceptivos	Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )
		Dialogo acerca de salud sexual con las personas	
Variable dependiente			
Estudiantes Permite denominar al individuo que se encuentra realizando estudios de nivel medio o superior en una institución académica.	Factores demográficos	Sexo	Masculino ( ) Femenino ( )
		Edad	17-19 años ( ) 20-más años ( )

Elaborado: Ruales, Carlos 2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

Anexo 2

Proyecto: Conocimientos y Prácticas de Autocuidado en los Estudiantes de la Carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja

´´ENCUESTA´´

N.-

Estimado estudiante, como estudiante de la Carrera de Enfermería me dirijo a usted para solicitarle se digne a participar en una investigación que tiene como objetivo determinar los conocimientos y Prácticas del autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico. Por lo que solicito a Ud. Leer detenidamente las siguientes preguntas, y marcar con una "X" la respuesta que Ud. Crea correcta. Los datos obtenidos en esta encuesta serán manejados confidencialmente, y la privacidad de la información será garantizada por el investigador del estudio.

1. Coloque una X donde corresponda

Sexo: Masculino ( ) Edad: 17-19 años ( )
Femenino ( ) 20 o más años ( )

2. Del siguiente listado por cada ítem señale el correcto (1)

1. El autocuidado es: seleccione la correcta	**Correcta**
El autocuidado es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa de otras personas.	
El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.	
El autocuidado es una conducta que existe en situaciones de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas y hacia su entorno, para regular los factores protectores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar.	
2.Alimentación apropiada es: Seleccione la correcta	
Es aquella que aporta algunos nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana.	
Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	
La alimentación adecuada consiste en comer verduras y frutas, beber bastante agua, no comer fritos (papas, comida chatarra), comer por lo menos tres veces al día, ayuda a	

prevenir enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades car dio y cerebrovasculares.	
3.La actividad física es: Seleccione la correcta	
Actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, y mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.	
Actividad Física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.	
Actividad Física es algo que tenga como consecuencia la recuperación de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel psíquico y sentimental en la persona.	
4.Sueño y descanso es: Seleccione la correcta	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que ayuda a las personas a restablecer las funciones del organismo, por lo menos hay que dormir de 8 a 10 horas diarias.	
El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es aliviar la tensión nerviosa, eliminar la fatiga, conservar energía física y mental de la persona.	
5.Higiene Adecuada es: Seleccione la correcta	
Comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal, previene el VIH, Papiloma humano y muchas infecciones de Transmisión sexual.	
La higiene personal tanto como la higiene del entorno son muy importantes para la prevención de la trasmisión de infecciones por virus, parásitos hongos, bacterias	
. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.	
6.Salud sexual es: Seleccione la correcta	
La salud sexual es la capacidad de no aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo lago de nuestras vidas. Por ello es importante la libertad sexual.	
La salud sexual es la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de nuestras vidas. Es una parte importante solo de la salud física de una persona.	
La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.	

5. Del siguiente listado por cada ítem señale el correcto (1)

	Siempre	A veces	Nunca
SUEÑO Y DESCANSO			
• ¿Duerme 8 horas diarias?			
• ¿Tienes una hora programada al acostarte y despertarte?			
• ¿Durante un tiempo determinado tienes momentos de tranquilidad, relajación (viajes, paseos, leer)?			
• ¿Incluye momentos de descansos (siestas) en tu rutina diaria?			
ALIMENTACION			
• ¿Realiza cinco comidas al día?			
• ¿En época de exámenes te alimentas de forma correcta?			
• ¿Consume comida chatarra durante la semana?			
• ¿Consume por lo menos 8 vasos de agua diariamente?			
EJERCICIO FISICO			
• ¿Realiza algún deporte?			
• ¿Disfrutas de tu tiempo libre?			
• ¿Realizas caminatas diarias al menos 30 minutos?			
• ¿Te relajas en tu tiempo libre?			
HIGIENE			
• ¿Te bañas y te cepillas los dientes diariamente?			
• Con tal de mantenerme limpio, ¿Realizo ajustes en cuanto a mi higiene?			
• ¿Te preocupas porque tú casa este limpia?			
• ¿Cuidas y respetas tu ambiente y objetos que te rodean (casa, espacio público, universidad)?			
SALUD SEXUAL			
• ¿Conversas temas de sexualidad con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?			
• ¿Usas algún método anticonceptivo durante la relación sexual?			
• ¿En la escuela, colegio te dieron conferencias acerca de salud sexual?			
• ¿Te revisas tus genitales para ver si hay cambios?			

GRACIAS POR SU COLABORACION

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

Anexo 3

RESPUESTAS DE LA ENCUESTA ITEMS 2

1. El autocuidado es: seleccione la correcta	**Correcta**
El autocuidado es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa de otras personas.	**0**
El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.	**1**
El autocuidado es una conducta que existe en situaciones de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas y hacia su entorno, para regular los factores protectores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar.	**2**
2.Alimentación apropiada es: Seleccione la correcta	
Es aquella que aporta algunos nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana.	**0**
Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	**1**
La alimentación adecuada consiste en comer verduras y frutas, beber bastante agua, no comer fritos (papas, comida chatarra), comer por lo menos tres veces al día, ayuda a prevenir enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades car dio y cerebrovasculares.	**2**
3.La actividad física es: Seleccione la correcta	
Actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, y mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.	**0**
Actividad Física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.	**1**
Actividad Física es algo que tenga como consecuencia la recuperación de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel psíquico y sentimental en la persona.	**2**
4.Sueño y descanso es: Seleccione la correcta	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que ayuda a las personas a restablecer las funciones del organismo, por lo menos hay que dormir de 8 a 10 horas diarias.	**0**

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.	**1**
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es aliviar la tensión nerviosa, eliminar la fatiga, conservar energía física y mental de la persona.	**2**
5.Higiene Adecuada es: Seleccione la correcta	
Comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal, previene el VIH, Papiloma humano y muchas infecciones de Transmisión sexual.	**0**
La higiene personal tanto como la higiene del entorno son muy importantes para la prevención de la trasmisión de infecciones por virus, parásitos hongos, bacterias	**1**
. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.	**2**
6.Salud sexual es: Seleccione la correcta	
La salud sexual es la capacidad de no aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo lago de nuestras vidas. Por ello es importante la libertad sexual.	**0**
La salud sexual es la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de nuestras vidas. Es una parte importante solo de la salud física de una persona.	**1**
La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.	**2**

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Enfermería

Anexo 4

Proyecto "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA."

N.-

Fecha:……..

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ he sido informado (a) por el Joven Carlos Ruales, egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad de Loja, que desarrolla un trabajo de investigación en la zona, acerca **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA** es por ello que yo:

1. Consiento libre y voluntariamente en colaborar en su trabajo relatando cual ha sido mi comportamiento correspondiente al autocuidado.
2. Permito que el Joven Carlos Ruales utilice la información sin dar a conocer mi identidad y que la utilice con el fin que postula en su investigación.
3. Acepto que el Joven Carlos Ruales tenga acceso a mi identidad, la que no será revelada por él manteniéndose el anonimato.

Acepto participar en el estudio _____ No acepto participar en el estudio_____

_____

Firma

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Enfermería

Anexo 5

Evidencias fotográficas

Desarrollo de encuestas por parte de los estudiantes de Laboratorio Clínico de la facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Enfermería

Anexo 6

Certificado de Laboratorio Clínico

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO

Loja, 20 de marzo de 2018

Ana Aguirre
SECRETARIA DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO

De acuerdo a la documentación presentada por el estudiante Sr. Carlos Geovanny Ruales Pauta, Estudiante de Internado Rotativo de la Carrera de Enfermería.

Certifico que el Sr. Ruales Pauta, procedió a obtener la información necesaria y aplicación del instrumento de recolección de datos (ENCUESTA), a los estudiantes de la Carrera de Laboratorio Clínico, a fin de llevar a cabo la realización de su tesis intitulada **"CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE AUTO CUIDADO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**", previo a la obtención del título de Licenciado en Enfermería.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA LABORATORIO CLÍNICO DIRECCIÓN

Ana Aguirre
SECRETARIA DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNCIO

Dirección: Av. Manuel Ignacio Monteros, tras el Hospital Isidro Ayora
Teléfonos: 072571379- Ext. 124

Anexo 7

Loja, 21 de Mayo de 2018

CERTIFICACIÒN

Lic. Dyana Marìa Ramos Narvàez

PROFESORA DE INGLÈS

CERTIFICA:

Haber hecho la traducción al idioma Inglés del Resumen de la Tesis de investigación titulada: **CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÌNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA,** de autoría del Sr. Carlos Geovanny Ruales Pauta, misma que ha sido exhaustivamente traducida.

Atentamente,

Lcda. Dyana Marà Ramos Narvàez

PROFESORA DE INGLÈS.

Lic. Dyana Ramos Narváez
ENGLISH COORDINATOR

DATE, 21 MAY 2018

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Enfermería

Anexo 8

PROYECTO DE TESIS

1. Tema

Conocimientos y prácticas de autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja.

2. Problemática

Desde niños, los padres enseñan a cuidar el cuerpo para mantenerse saludables. Se aprende a comer distintos tipos de alimentos, a descansar lo suficiente para reponer las energías gastadas en un día, dicen que no se debe fumar ni beber porque daña el organismo, que practicar en el colegio algún deporte con nuestros amigos es saludable. Los jóvenes cuando cumplen la mayoría de edad se alejan de sus familias, ya sea por motivos de estudio o trabajo, esto implica que deben responsabilizarse de ellos mismos, y es quizás en esta etapa, que muchos de estos cuidados pierden importancia o simplemente se dejan de practicarlos por falta de tiempo. En esta fase, y por motivos que se atribuye en general al estrés y a la presión social de nuevas amistades, aumenta el consumo de cigarrillos, alcohol, drogas, se va de fiesta en fiesta para liberar tensiones, se descansa mal, deja de lado el deporte, camina poco, pasa horas frente a un computador. Todas estas se identifican como conductas de riesgo, ya que exponen la salud de los jóvenes a graves perjuicios (Hernández, 2012).

La OMS (2013) define a la adolescencia y juventud como “la etapa de tránsito a la adultez, la cual constituye uno de los periodos más intensos de cambios físicos, psicológicos y sociales de la vida de una persona. En esta etapa surgen nuevas relaciones y posibilidades de desarrollo, que dan origen a su vez a nuevos comportamientos. Las decisiones que adopten y las relaciones que establezcan los adolescentes influirán sobre su salud y su desarrollo físico-psico-social y les afectará durante toda su vida.

Además la importancia de la atención integral para la adolescencia (10 a 19 años) y juventud (20 a 24 años) en el Ecuador constituyen el 31% de la población (OMS, 2016). Los costos económicos y sociales a futuro serán considerables si este grupo no llega a la edad adulta gozando de buena salud, con educación y con la capacidad de responder a las necesidades personales y colectivas, y la posibilidad de participar en la sociedad dirigiendo e impulsando el desarrollo del país. Adolescentes sanos y competentes que ingresan a la fuerza laboral pueden aumentar la productividad económica de un país. En la adolescencia y juventud, se instauran prácticas y estilos de vida que, si son positivos, garantizarán la calidad de vida en la adultez; en caso contrario, se afecta dicha calidad y como es

importante en la adolescencia, se definen los proyectos de vida, los cuales se convierten en factores protectores primordiales (MSP, 2014).

Se calcula que de forma global en 2012 se registraron 1,3 millones de muertes de adolescentes, la mayoría de ellas por causas que se podían haber evitado o tratado. La mortalidad es más alta en varones y entre la edad (15 a 21 años). Aunque son muchas las causas de mortalidad comunes, se puede decir que la violencia es un problema característico de los hombres y la maternidad, de las mujeres (OMS, 2014).

La Organización Mundial de la Salud menciona que gran parte a nivel mundial de la población representan los adolescentes con un 20%; se estima en Ecuador en el año 2015 una población de 16 millones de personas a nivel nacional dentro de este número de población, consta de 6 millones que representa niños, niñas y adolescentes, es decir un 36% de población total (Unicef-Ecuador, 2015).

Un artículo en Lima-Perú en el 2014 de Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen Del Carmen” los resultados fueron que el 51% del total de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas, en las prácticas de autocuidado para su aspecto físico el 50% del total de adolescentes tienen practicas adecuadas, al igual que el otro 50% que tiene practicas inadecuadas; en relación a su aspecto social el 54% del total de adolescentes tiene prácticas de autocuidado adecuadas y el 46% inadecuadas; en su aspecto psicológico del total de adolescentes el 55% tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 45% adecuadas. Las conclusiones del estudio, la mitad de los adolescentes tienen prácticas de autocuidado adecuadas en relación a su aspecto físico y una mayoría relativa de adolescentes realizan prácticas de autocuidado inadecuadas en cuanto a su aspecto social y psicológico lo cual podría afectar su futura calidad de vida (Sancho, 2015).

En Colombia-Manizales en el 2010-2011 se encuentra un estudio de Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios el resultado en las mujeres presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con: baño diario y cepillado de dientes después de las comidas. En cuanto a la exploración del cuerpo para detectar cambios, los hombres son los que menos la realizan, siendo estadísticamente significativo. Las mujeres utilizan menos el bloqueador solar con relación a los hombres, en conclusión las prácticas de autocuidado de la salud fueron saludables según la puntuación establecida en la metodología

implementada para la dimensión de autocuidado de la salud. Se plantea la necesidad de educar a los jóvenes universitarios para su autocuidado como parte del proceso de la formación integral (Escobar, 2013).

Una publicación en Chile, Chiclayo en el 2013 denominado Estilos de Autocuidado de Estudiantes de Enfermería en el contexto Universitario : un análisis desde la teoría de Dorothea Orem, los resultados son que las edades de las encuestadas oscilaban entre 21 y 23 años, representando el 67%; el 100% de estudiantes de Enfermería habían nacido en la Costa; el 92% tenía a la soltería como estado civil y el 8% trabajaba y estudiaba a la vez; el 67% de estudiantes vivían con sus dos padres y el 25% con un solo miembro de la familia. En conclusión los jóvenes universitarios el grupo social influye en los estilos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería, es la familia como principal fuente de apoyo y cuidado, en su adaptación a la vida universitaria es un factor de riesgo ya que practican estilos de vida poco saludables (Rueda, 2014) .

El artículo denominado “La Agencia de Autocuidado en alumnos de nuevo ingreso en la Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media “ de la ciudad de México luego de la obtención de información mediante la aplicación de su instrumento se obtuvo como resultado el 100% de los estudiantes conocían el concepto de autocuidado, por lo que se podría deducir que el conocimiento específico acerca de autocuidado no influye en la realización de la práctica de autocuidado debió a que existe una gran diferencia a conocer que poner en práctica lo aprendido (Rodríguez, 2015).

Dentro de las evidencias científicas se encuentran la investigación de Rebolledo en el 2010 investigó sobre el autocuidado en los estudiantes de Enfermería: Un análisis según el modelo de autocuidado de Dorothea Orem, que tuvo como objetivo establecer el nivel de autocuidado y factores relacionados de los estudiantes de segundo al cuarto año de la carrera de Enfermería de la Universidad de Chillán, (Chile) llegando a la conclusión que los alumnos participantes de la investigación, poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar ejemplo de promoción y mantención de la salud ante la comunidad (Oyarzo, 2012).

El bienestar está relacionado con la forma de enfrentar los acontecimientos de la vida, de afrontar las dificultades, de utilizar nuestros recursos y capacidades. Sentirse como una

persona valiosa es una condición indispensable para estimarse, cuidarse, es decir, todo esto es necesario para poder lograr y mantener una salud integral.

Considerando además que el autocuidado de estudiantes en formación, es una realidad poco investigada en el ámbito universitario, surgió la idea de realizar un análisis desde la mirada del estudiante, con la finalidad de conocer ¿Quién lo cuida? ¿Cómo se autocuida? ¿Qué experiencias de autocuidado tiene? Además se conoce que los estudiantes de laboratorio clínico son parte integrante del equipo de salud y por ende están en contacto con un entorno que influye decisivamente en las experiencias de salud-enfermedad y donde el autocuidado es también una forma de vida.

3. Justificación

Dorothea Orem define al autocuidado como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud (González, 2013). Lamentablemente en ciudades grandes la población lleva una vida sedentaria, malos hábitos alimenticios, factores hereditarios y en general, las personas han adoptado malos hábitos saludables, en lo cual eso conlleva males que van desde padecimientos ligeros hasta otros más riesgosos y crónicos.

No existe una fórmula de disminuir los riesgos que una enfermedad puede ocasionar; sin embargo, se conocen buenas prácticas que pueden ayudar a la prevención y cuidado de éstas, el objetivo será garantizar bienestar y poder gozar de una mejor calidad de vida.

La juventud es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial aunque también constituye una etapa de riesgos considerables, durante el cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia y juventud. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, y los malos hábitos alimentarios, son causas de morbilidad o mortalidad prematura en fases posteriores de la vida (OMS, 2017).

La población total estimada en el Ecuador en el 2015 es de 16 millones. De estos, cerca de 1.9 millones, lo que representa el 32%, son Jóvenes. Los costos económicos y sociales a futuro serán considerables si este grupo no llega a la edad adulta gozando de buena salud, los jóvenes sanos y competentes que ingresan a la fuerza laboral pueden aumentar la productividad económica de un país. Por lo que es en este momento cuando se debe aprovechar tanto para promover el crecimiento saludable, la adquisición de competencias y el desarrollo integral como para prevenir las consecuencias de potenciales conductas de riesgo (OMS, 2014).

En el Ecuador se expidió el Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV) 2013-2017, cuyo fin es implementar acciones para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas, para lo cual se elaboró la Política 3.4, con lo que se busca viabilizar la atención integral a

los grupos de atención prioritaria dentro de los cuales están los y las adolescentes, con los enfoques de género, generacional, familiar, comunitario e intercultural, por lo que el Ministerio de Salud Pública garantiza la atención a este grupo a través de estrategias integrales e integradas de atención con la Red Pública y Complementaria de Salud que, en el Modelo de Atención Integral en Salud (MAIS-FCI), se incorporan de manera transversal (Buen Vivir, 2013).

El presente proyecto de investigación permitirá determinar el nivel de autocuidado en los estudiantes de la carrera de laboratorio clínico en base al conocimiento y la práctica relacionado con la edad y sexo, por medio de ello fomentar la instauración de prácticas de hábitos saludables que garanticen la calidad de vida en la adultez.

El proyecto se inscribe en la Línea Salud y Epidemiología de la UNL 2014-2018 (Dirección de Investigación UNL, 2014-2018) y se corresponde con la línea 11: Salud mental y trastornos del comportamiento del Ministerio de Salud Pública (MSP, Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017).

4. Objetivos

Objetivo general

- Determinar los Conocimientos y Prácticas del autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional De Loja.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimientos sobre el autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico en relación a la edad y sexo
- Describir las prácticas de autocuidado que realizan los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico en relación a la edad y sexo

5. Marco Teórico

5.1. Autocuidado

A lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas, modelo que hoy denominamos enfermería para el autocuidado, dada la influencia del trabajo realizado por Dorothea Orem (2001), quien justifica la participación profesional de la enfermería en situaciones en que la persona no puede cuidar su salud por sí misma, o no está motivada para hacerlo. Para Dorothea Orem, el autocuidado es una función regulatoria que los individuos llevan a cabo deliberadamente para cubrir requerimientos vitales, mantener su desarrollo y funcionar integralmente (González, 2013).

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada, medidas higiénicas, sueño y descanso, actividad física y salud sexual. Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona (Tobon, 2013).

El presente proyecto se circunscribe a lo postulado por Dorothea Orem que en 1958, estableció su modelo conceptual basado en el déficit del autocuidado abordando este aspecto como una necesidad humana, además de la estructura y contenido de la profesión de enfermería. Siendo importante que el profesional de Enfermería demuestre que el modelo del déficit del autocuidado propuesto por esta teorista ayudaría a contribuir a elevar la calidad profesional de nuestra profesión en la práctica de Enfermería

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tienen la capacidad de cuidarse y este autocuidado se aprende a lo largo del trayecto de la vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón

no es extraño reconocer las prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades; para lograr el propósito de mantener el bienestar, la salud y el desarrollo; de los cuales tenemos requisitos universales, son parte de nuestra condición vital, entre ellos están el aire, los líquidos, alimentos, realizar ejercicio, asegurar la eliminación urinaria e intestinal, la higiene, la salud sexual; mantener un balance entre el autocuidado y el descanso, entre la interacción social, la prevención de daños y accidentes y el tratar de lograr la normalidad (González, 2013).

En su teoría, Dorothea Orem menciona que para realizar la práctica el autocuidado de la persona sana o enferma, es necesario considerar tres condiciones básicas, que pueden determinar las necesidades de autocuidado para la salud: la universalidad, el autocuidado de la salud es común a todas las personas; el desarrollo, el autocuidado se comprende como prevención en salud y debe darse a lo largo de la vida; la desviación de la salud, el autocuidado puede verse afectado por el propio estado de salud de la persona, por lo cual el presente trabajo de investigación se enfoca en la promoción de la salud y prevención de enfermedades (González, 2013).

Dorothea Orem enmarca al individuo como un todo integrado del cual hacen parte la naturaleza, su psicología o medio internos, sus relaciones sociales y estabilidades fisiológica, el individuo es visto como un agente de autocuidado , la persona realiza la acción para sobrevivir y funcionar de acuerdo con las leyes dela naturaleza, con la facultad de utilizar ideas, las palabras y los símbolos para pensar, reflexionar sobre su propio estado de salud, comunicar y guiar esfuerzos con el fin de llevar a cabo acciones de autocuidado como alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, sueño y descanso, actividad física y salud sexual (Hernandez, 2013) .

Dentro de las proposiciones elaboradas en la teoría del déficit de autocuidado, se afirma que las personas que toman acción para promover el autocuidado , o agentes de cuidados, tienen capacidades especializadas para la acción, o sea , habilidades para internalizar, entender y sumir la importancia de adquirir , por ejemplo, patrones nuevos de conductas cuando se identifican desequilibrios en los hábitos saludables que no conducen a un óptimo nivel de autocuidado y la habilidad de decidir qué hacer para lograr la satisfacción de los requisitos de autocuidado (Hernandez, 2013).

Las prácticas cambian de acuerdo con las circunstancias que rodean a las personas; para entender la evolución de las prácticas de autocuidado se requiere revisar algunos ejemplos de cómo se han presentado a través del tiempo, y como se han ido acumulado en la sociedad, conformando un patrimonio de ritos, creencias, actitudes, representaciones, prácticas y conocimientos, hasta llegar a nuestros días; algunas de ellas intactas y otras modificadas (González, 2013).

Es así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos saludables, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud (González, 2013).

La toma de decisiones está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir; los hábitos saludables como una buena alimentación, actividad física, sueño y descanso, higiene y salud sexual, estos ayudan a mejorar la calidad de vida de la población.

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.

5.2. Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso, la higiene adecuada, salud sexual y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Cortes, 2012).

5.2.1. Alimentación. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor y protegerse de enfermedades. La alimentación adecuada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para vivir saludablemente y así mejorar la calidad de vida, se ha demostrado que previene el desarrollo de enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemias, Osteoporosis, Anemia e Infecciones y no hay que olvidar los trastornos del comportamiento alimentario como la anorexia y bulimia que también están muy presentes (Castells, 2014).

En los estudiantes universitarios la falta de tiempo, las comidas frecuentes fuera de casa o lo poco atractivos que son los alimentos sanos son las razones más frecuentes esgrimidas por esos jóvenes para disculpar su alimentación poco saludable, dejando la puerta abierta al negocio de la producción y venta de comida chatarra.

Una alimentación saludable empieza por distribuir el alimento diario en cinco comidas; tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena; y dos intermedias: medio almuerzo y media merienda.

5.2.1.1. Alimentación de un joven. La alimentación debería estar centrada en el consumo de productos tales como el pan, arroz, pasta, patatas, verduras, legumbres o frutas. El aceite y los lácteos también deberían ser consumidos a diario pero en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad. Las legumbres, carnes, pescados y huevos deberían ser ingeridos a diario pero alternándose, es decir, un día carne, otro pescado o legumbres, etc. Los alimentos de consumo ocasional se localizan en el vértice de la pirámide en donde podemos distinguir, entre otros, los embutidos, mantequillas, dulces y bollería industrial. Dentro de las recomendaciones de una alimentación saludable encontramos un apartado destinado al agua que debe ser de consumo habitual, y al vino y cerveza. A destacar que el ejercicio diario, sea cual sea la modalidad deportiva elegida, es condición imprescindible para llevar un ritmo de vida sano que ayudado por la alimentación variada y equilibrada nos protegerá de ciertas enfermedades crónicas (Ministerio de salud de Argentina , 2013).

En época de exámenes el desgaste psíquico y físico está aumentado; por ello, en esas fechas debemos prestar una atención especial a la alimentación. No es necesario aumentar el aporte calórico (incluso en época de exámenes aumenta el riesgo de ganar unos kilos porque generalmente un estudiante se mueve menos y come o picotea más) pero debemos procurar más que nunca seguir las recomendaciones que nos aseguran una dieta variada y equilibrada. Por otro lado, hay que evitar tomar productos estimulantes, como la cafeína, que pueden afectar negativamente las horas de sueño: la cafeína disminuye el número de horas que una persona duerme y el tiempo de sueño profundo.

5.2.2. Actividad física. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

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 (OMS, 2017).

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 (OMS, 2017).

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Cualquier persona sedentaria, de cualquier edad, puede mejorar su salud llevando un estilo de vida más activo, haciendo regularmente ejercicio físico de intensidad moderada. Esa actividad física regular reducirá sustancialmente el riesgo de muerte prematura en cualquier persona actuando a varios niveles: Reduciendo el riesgo de infarto agudo de miocardio, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de colon y mama, hipertensión arterial o

accidente cerebrovascular. Disminuyendo las cifras del colesterol total y de los triglicéridos y aumentando las del colesterol-HDL (o colesterol “bueno”). Ayudando a alcanzar y mantener un peso corporal saludable. Reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión. Contribuyendo a mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

5.5.2.2. Beneficios de una buena actividad física. Contribuye al desarrollo integral de la persona. Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta. Mejora la maduración del sistema nervioso motor y las destrezas motrices. Mejora el rendimiento académico y la sociabilidad.

Por otro lado, el ejercicio físico, regular, no necesita ser intenso para ser beneficioso; cualquier persona, de cualquier edad, se beneficia participando en una actividad física, regular, de intensidad moderada, así los beneficios para la salud serán mayores.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión (Lopez & Salles, 2015).

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento académico (Lopez & Salles, 2015).

En definitiva, cualquier persona que realice ejercicio físico regularmente reducirá a lo largo de su vida el número de hospitalizaciones, las visitas al médico y las medicaciones.

La Actividad Física tiene efectos muy positivos sobre la salud emocional: al hacer ejercicio el cuerpo fábrica endorfinas, unas sustancias químicas que hacen que la persona se sienta más tranquila y feliz. Además el ejercicio físico ayuda a algunas personas a dormir mejor. También puede ser de gran ayuda en algunos problemas psicológicos, como la depresión leve: cuando uno se siente fuerte puede verse a sí mismo con mejores ojos (Nation heart lung and blood institute, 2012).

5.5.3. Sueño y descanso. El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

5.5.3.1. Descanso. El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas (Saludemia , 2013).

Descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo.

Las causas que dificulten el sueño son:

- Enfermedades (física o mentalmente) como problemas cardíacos o pulmonares o enfermedades neurológicas así como depresión.
- Dormir mucho durante el día.
- Dolor
- Ansiedad o preocupación.

- Efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Eventos vitales estresantes como la pérdida de la pareja, etc.
- Cambios en la actividad o en la vida social.

Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

La persona que no descansa adecuadamente:

- Esté irritable.
- Tenga olvidos y problemas de memoria.
- Se sienta deprimido.
- Es más probable que tenga caídas o accidentes.
- Se sienta cansado, con pérdida de energía.
- Tenga sueño durante el día.
- Reducción de la capacidad de atención.
- Disminución de la coordinación motora.
- Mala ejecución de tareas.
- Disminución de la capacidad para adaptarse.
- Consuma medicamentos para dormir.
- Se levante confuso.

Además, puede producirse un incremento de la morbilidad, disminución de la calidad de vida de la persona y puede aumentar el riesgo de mortalidad

5.5.3.2. Sueño. El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona; Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- Una modificación cíclica.

De acuerdo con Maslow, el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

También se define el sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. El sueño es un fenómeno cíclico que se denomina ciclo de vigilia –sueño, un ritmo circadiano. Este ritmo regula la fluctuación de la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la secreción hormonal, y también el estado de ánimo.

Los ritmos circadianos son los que más influidos se ven por la luz y la temperatura aunque estímulos como los hábitos sociales, u ocupacionales también puede afectarlos.

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Cuando no descansas adecuadamente sientes estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior. Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada. La falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en la capacidad para concentrarte en en el trabajo, estudio, estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

El sueño es una función biológica fundamental, basta sólo recordar que pasamos durmiendo aproximadamente un tercio de nuestra existencia. El sueño es esencial en nuestras vidas y no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud.

5.5.3.3. Recomendaciones para un descanso adecuado.

- Mantener un horario regular.
- Evitar dormir durante el día, ya que puede dificultar el dormir por la noche. Y, en caso de que quedarse dormido durante el día, que la siesta sea de corta duración.
- Conseguir que el lugar donde duerme sea seguro y cómodo. De manera que se asegure de que todas las puertas estén cerradas con llave, que el dormitorio esté bien ventilado y sin ruidos ni luces y que la cama y la almohada sean cómodas.
- Utilizar ropa para dormir que sea cómoda y confortable.
- Practicar la relajación y aprender a manejar el estrés y la ansiedad.

5.5.4. Higiene. La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos. Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades, por eso es primordial la higiene personal (Gazhoul, 2014).

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

5.5.4.1. Higiene personal. La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

5.5.4.2. Higiene en la vivienda. El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: Quitar la basura y limpiar las hornillas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas.
- Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y

muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.

- Limpieza del baño: Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.

5.5.4.3. Higiene de los alimentos. Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud.

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos. Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias (Unicef, 2013).

Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte. Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano.

Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas.

Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.
- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.
- Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
- Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).
- Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
- Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina
- Contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
- Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
- Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala

apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

5.5.5. Salud sexual. La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia (OMS, 2016).

¿Qué significa ser sexualmente saludables?

- Entender que la sexualidad es una parte natural de la vida y es más que un comportamiento sexual.
- El reconocimiento y el respeto de los derechos sexuales que todos compartimos como seres humanos.
- Tener acceso a información sobre salud sexual, la educación y la atención.
- Haciendo un esfuerzo para la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, Buscar atención y tratamiento cuando sea necesario.
- Ser capaz de experimentar placer sexual, satisfacción e intimidad cuando usted desee.
- Ser capaz de comunicarse acerca de la salud sexual con otras personas, incluyendo parejas sexuales y proveedores de la salud (Murillo, 2017).

La consejería es una actividad relevante en especial durante la adolescencia y juventud, etapa en la que los/las jóvenes se enfrentan a una serie de cambios que no sólo tienen que ver con la imagen corporal y la aparición de los caracteres sexuales, sino con una nueva forma de ver el mundo y de establecer nuevas relaciones con sus padres, su grupo de amigos y la comunidad en general. El inicio de la capacidad reproductiva y el ejercicio de la sexualidad son cambios de suma importancia. Si los/las jóvenes no cuentan con información y orientación adecuados, pueden vivir estos cambios desde una posición muy vulnerable. La adopción de conductas de riesgo los coloca ante el peligro de contraer una enfermedad como el SIDA, o de un embarazo no planeado.

La anticoncepción, contracepción o control de la natalidad es cualquier método o dispositivo para prevenir el embarazo. Los métodos anticonceptivos se han utilizado desde tiempos antiguos, pero aquellos eficaces y seguros no estuvieron disponibles hasta el siglo XX (Castilla, 2012).

6. Metodología

Tipo de estudio

Para determinar los conocimientos y Prácticas del autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja es un tipo de estudio cuantitativo – descriptivo de corte transversal.

Es un estudio cuantitativo ya que los datos serán recolectados, medidos y cuantificados con el fin de entregar información objetiva a través de tablas comparativas. Descriptivo pues está dirigido a describir cómo es y cómo esta, la situación de las diversas variables incluidas en la investigación, y transversal ya que las variables se estudiaran durante el período comprendido entre Septiembre 2017 hasta Marzo 2018.

Área de estudio

El área de estudio son los estudiantes de la carrera de Laboratorio clínico modalidad presencial de la Universidad Nacional de Loja, se encuentra ubicada al sur occidental de la ciudad de Loja en la calle Manuel Monteros entre Carlos Román y túnel de los Ahorcados, a lo largo de su trayecto la carrera de Laboratorio Clínico a formado profesionales con capacidades científico - técnica y ética para el análisis de especímenes biológicos (Universidad Nacional de Loja , 2013).

Universo

La investigación será realizada en la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja con el 100% de estudiantes, es decir con un universo de 145 estudiantes que conforman la misma.

Técnicas e instrumentos

Para determinar los conocimientos y prácticas del autocuidado en la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja, la técnica que se empleara para la recolección de datos es la encuesta apoyada en un cuestionario **(Anexo 2)**, el mismo que será validado y posteriormente aplicado, el cuestionario es de carácter anónimo, para así garantizar a los participantes que sus respuestas no podrían ser relacionados con ellos; el

cuestionario consta de tres ítems numerados con números arábigos, el primer ítem recoge datos demográficos como sexo y edad; el segundo ítem es sobre el Conocimiento de autocuidado y está dividido en seis temas: autocuidado, alimentación adecuada, actividad física, higiene adecuado, sueño-descanso y salud sexual. En cada pregunta consta de tres alternativas de acuerdo al nivel de conocimiento, en lo cual se calificara, si conoce con una calificación de dos, poco conoce con calificación de uno y desconoce con puntuación de cero. El puntaje máximo de este ítem es de 12 puntos **(Anexo 3)**; el tercer ítem se relaciona con prácticas de autocuidado y está dividido en cinco temas: alimentación adecuada, actividad física, higiene adecuada, sueño-descanso y salud sexual. Cada pregunta consta de tres alternativas de acuerdo a las prácticas de autocuidado. En lo cual se calificara, casi siempre con un practica buena, a veces con una práctica regular y nunca con una práctica mala.

En el nivel de conocimientos cada nivel tiene rangos de puntaje que se obtendrá mediante una regla de tres simple.

$$\frac{Puntaje\ Total}{Puntaje\ Sacado} \times \frac{Porcentaje\ Total}{?} = ?$$

A partir de este puntaje total se propone establecer rangos de puntuación de acuerdo al nivel de conocimientos de autocuidado, establecidos por niveles:

Nivel	Exigencia	Puntos
Alto	100% - 76%	10 – 12
Medio	75% - 51%	7 – 9
Bajo	50% - 0 %	0 – 6

Consideraciones éticas

Contar con el permiso y autorización de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que se ha considerado trabajar mediante el documento de consentimiento informado **(Anexo 4)** ya que es un documento informativo en donde anuncia a las personas a participar en una investigación, permitiendo que la información sea recolectada durante el estudio dando así la utilidad de elaboración de análisis y comunicación de los resultados.

Plan de tabulaciones: La información que se recolectara a través del instrumento, será ingresada a una plantilla de Excel de Microsoft Windows, para ser analizada y posteriormente tabulada y graficada. Estos serán categorizados por el número de ítems que presenta el instrumento.

7. Cronograma del proyecto

Proyecto: Conocimientos y Prácticas de Autocuidado en los Estudiantes de la Carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja.

El tiempo estimado para el desarrollo del proyecto es el siguiente:

ACTIVIDADES	SEPT	OCT				NOV				DIC				ENERO				FEBR				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ELABORACIÓN DEL PROYECTO																									
APROBACION DEL PROYECTO Y DESIGNACION DE DIRECTOR DE PROYECTO																									
CONVALIDAR INSTRUMENTOS																									
RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN																									
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS																									
ELABORACIÓN DE PRIMER INFORME																									
ELABORACIÓN DE INFORME FINAL																									
PRESENTACIÓN DEL INFORME																									

Autor: Carlos Ruales, 2017

8. Presupuesto y Financiamiento

Proyecto: Conocimientos y Prácticas de Autocuidado en los Estudiantes de la Carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja

El presupuesto planteado para la investigación es auto financiado dentro de ello se considerará:

RECURSOS HUMANOS		**Investigador** **Director de tesis** **Estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico**	
RECURSOS MATERIALES	**Cantidad**	**Costo unitario**	**COSTO FINAL**
	5 resmas de Papel bon y tinta	**5 $**	**25 $**
	100 Transporte	**1.25 $**	**125 $**
	1 Impresora	**75 $**	**75 $**
	1 Computadora	**700 $**	**700 $**
	1 Suministro de oficina	**25 $**	**25 $**
	Internet	**100 $**	**100 $**
	3 Empastado de la tesis	**20 $**	**60 $**
	Total		**1085 $**

Autor: Carlos Ruales, 2017

9. Bibliografía

Buen Vivir. (12 de febrero de 2013). *http://www.buenvivir.gob.ec/.* Obtenido de http://www.buenvivir.gob.ec/: http://www.buenvivir.gob.ec/

Castells, D. M. (12 de junio de 2014). *http://espaiescoles.farmaceuticonline.com.* Obtenido de http://espaiescoles.farmaceuticonline.com: http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/es/12-16-anos/455-alimentaciojoves

Castilla, L. M. (30 de junio de 2012). *http://www.portaljovenclm.com.* Obtenido de http://www.portaljovenclm.com: http://www.portaljovenclm.com/documentos/saludJoven/SaludJoven_Guia_Anticonceptivos.pdf

Claros, J. A. (18 de febrero de 2011). *http://www.scielo.org.* Obtenido de http://www.scielo.org: http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf

Cortes, L. V. (12 de junio de 2012). *https://www.uaeh.edu.mx.* Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

om/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/Documents/adolescencia.pdf

Dirección de Investigación UNL, 2014-2018. (s.f.). *Líneas de investigación*. Recuperado el 24 de Enero de 2014, de www.http://unl.edu.ec/: http://unl.edu.ec/investigacion/salud-p%C3%BAblica-y-epidemiolog%C3%ADa

Escobar, P. (18 de febrero de 2013). *http://www.scielo.org.co*. Obtenido de http://www.scielo.org.co: http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31n2/v31n2a03.pdf

Gazhoul, L. F. (16 de septiembre de 2014). *http://salud.mendoza.gov.ar.* Obtenido de http://salud.mendoza.gov.ar: http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf

Hernandez, D. M. (21 de JULIO de 2013). *http://cybertesis.uach.cl*. Obtenido de http://cybertesis.uach.cl: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf

Ministerio de salud de Argentina . (23 de julio de 2013). *http://www.msal.gob.ar.* Obtenido de http://www.msal.gob.ar: http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable

MSP. (2014). *Guia de supervision de Adolescentes* . Recuperado el mayo24 de 2017, de Salud de adolescentes : file:///C:/Users/hp/Desktop/BIBLIO%20TESIS/GUIA-SUPERV-ADOLESCT-Editogran1.pdf

MSP. (23 de enero de 2014). *http://www.salud.gob.ec.* Obtenido de http://www.salud.gob.ec: http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GUIA-SUPERV-ADOLESCT-Editogran1.pdf

MSP, Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017. (s.f.). *Prioridades de Investigación en Salud 2013-2017.* Quito.

Murillo, E. (18 de mayo de 2017). *http://www.quierosaber.org.* Obtenido de http://www.quierosaber.org: http://www.quierosaber.org/la-salud-sexual.html

Nation heart lung and blood institute. (28 de diciembre de 2012). *https://www.nhlbi.nih.gov.* Obtenido de https://www.nhlbi.nih.gov: https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys

OMS. (12 de enero de 2008). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/social_determinants/es/

OMS. (12 de febrero de 2014). *http://apps.who.int.* Obtenido de http://apps.who.int: http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf

OMS. (23 de abril de 2016). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/topics/sexual_health/es/

OMS. (2016). *Salud de los adolescentes* . Recuperado el 28 de mayo de 2017, de salud de los adolescentes : http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

OMS. (15 de mayo de 2017). *http://www.who.int.* Obtenido de http://www.who.int: http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

Organizacion Mundial de la Salud. (mayo de 2016). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones* . Recuperado el 15 de mayo de 2017, de Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/

Oyarzo, D. P. (19 de enero de 2010). *cybertesis.uach.cl*. Obtenido de cybertesis.uach.cl: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf

Potter P, P. A. (2009). Fundamentos de Enfermería. En P. A. Potter P, *Fundamentos de Enfermería.3º ed.* (págs. 728- 49.). Madrid: Mosby/Doyma.

Rodriguez, M. D. (20 de JUNIO de 2015). *http://www.redalyc.org*. Obtenido de http://www.redalyc.org: http://www.redalyc.org/pdf/3704/370441818010.pdf

Rueda, Y. G. (2014). Estilos De Autocuidado De Estudiantes De Enfermeria En Contexto Universitario:Uin Analisis Desde La Teoria De Dorotea Orem, Chiclayo,2013. *Tzhoecoen*, 1997-3985.

Saludemia . (15 de abril de 2013). *http://www.saludemia.com.* Obtenido de http://www.saludemia.com: http://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud

Sancho, J. M. (24 de mayo de 2015). *http://cybertesis.unmsm.edu.pe*. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4097/1/Litano_jv.pdf

Taylor, S. G. (2014). Dorothea E. Orem: teoría del déficit de autocuidado. Modelos y teorías en enfermería. *Gasth*, 94-175.

Tobon, O. (10 de abril de 2013). *http://scielo.sld.cu/pdf.* Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf: http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf

Trujillo, P., Nava, C., Gracia, M. d., Limon, G., Alatriste, A., & Merino, M. (2010). Trastorno de la Imagen Corporal. *Anales de Psicologia* , 279-287.

Unicef. (24 de julio de 2013). *https://www.unicef.org.* Obtenido de https://www.unicef.org: https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf

UNICEF. (2015). *UNICEF*. Recuperado el 24 de mayo de 2017, de Situacion de la niñez: https://www.unicef.org/ecuador/children_28772.htm

UNICEF-ECUADOR. (23 de MARZO de 2015). *http://www.unicef.org.* Obtenido de http://www.unicef.org: http://www.unicef.org/ecuador/children_28772.htm

Universidad Nacional de Loja . (17 de mayo de 2013). *http://unl.edu.ec/salud/*. Obtenido de http://unl.edu.ec/salud/: http://unl.edu.ec/salud/ofertaacademica/carrera-de-enfermer%C3%ADa

10. Anexos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMENA
CARRERA DE ENFERMERIA

Anexo 1

Proyecto: Conocimientos y Prácticas de Autocuidado en los Estudiantes de la Carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Nacional de Loja

´´ENCUESTA´´ **N.-**

Estimado estudiante, como estudiante de la Carrera de Enfermería me dirijo a usted para solicitarle se digne a participar en una investigación que tiene como objetivo determinar los conocimientos y Prácticas del autocuidado en los estudiantes de la carrera de Laboratorio Clínico. Por lo que solicito a Ud. Leer detenidamente las siguientes preguntas, y marcar con una "X" la respuesta que Ud. Crea correcta. Los datos obtenidos en esta encuesta serán manejados confidencialmente, y la privacidad de la información será garantizada por el investigador del estudio.

1. Coloque una X donde corresponda

Sexo: Masculino ( ) Edad: 17-19 años ( )
Femenino ( ) 20-más años ( )

2. Del siguiente listado por cada ítem señale el correcto (1)

1. El autocuidado es: seleccione la correcta	**Correcta**
El autocuidado es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa de otras personas.	
El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.	
El autocuidado es una conducta que existe en situaciones de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas y hacia su entorno, para regular los factores protectores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar.	
2.Alimentación apropiada es: Seleccione la correcta	
Es aquella que aporta algunos nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana.	
Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	

La alimentación adecuada consiste en comer verduras y frutas, beber bastante agua, no comer fritos (papas, comida chatarra), comer por lo menos tres veces al día, ayuda a prevenir enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades car dio y cerebrovasculares.	
3.La actividad física es: Seleccione la correcta	
Actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, y mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.	
Actividad Física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.	
Actividad Física es algo que tenga como consecuencia la recuperación de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel psíquico y sentimental en la persona.	
4.Sueño y descanso es: Seleccione la correcta	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que ayuda a las personas a restablecer las funciones del organismo, por lo menos hay que dormir de 8 a 10 horas diarias.	
El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es aliviar la tensión nerviosa, eliminar la fatiga, conservar energía física y mental de la persona.	
5.Higiene Adecuada es: Seleccione la correcta	
Comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal, previene el VIH, Papiloma humano y muchas infecciones de Transmisión sexual.	
La higiene personal tanto como la higiene del entorno son muy importantes para la prevención de la trasmisión de infecciones por virus, parásitos hongos, bacterias	
. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.	
6.Salud sexual es: Seleccione la correcta	
La salud sexual es la capacidad de no aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo lago de nuestras vidas. Por ello es importante la libertad sexual.	
La salud sexual es la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de nuestras vidas. Es una parte importante solo de la salud física de una persona.	
La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.	

1. Del siguiente listado por cada ítem señale el correcto (1)

	Siempre	A veces	Nunca
SUEÑO Y DESCANSO			
• ¿Duerme 8 horas diarias?			
• ¿Tienes una hora programada al acostarte y despertarte?			
• ¿Durante un tiempo determinado tienes momentos de tranquilidad, relajación (viajes, paseos, leer)?			
• ¿Incluye momentos de descansos (siestas) en tu rutina diaria?			
ALIMENTACION			
• ¿Realiza cinco comidas al día?			
• ¿En época de exámenes te alimentas de forma correcta?			
• ¿Consume comida chatarra durante la semana?			
• ¿Consume por lo menos 8 vasos de agua diariamente?			
EJERCICIO FISICO			
• ¿Realiza algún deporte?			
• ¿Disfrutas de tu tiempo libre?			
• ¿Realizas caminatas diarias al menos 30 minutos?			
• ¿Te relajas en tu tiempo libre?			
HIGIENE			
• ¿Te bañas y te cepillas los dientes diariamente?			
• Con tal de mantenerme limpio, ¿Realizo ajustes en cuanto a mi higiene?			
• ¿Te preocupas porque tú casa este limpia?			
• ¿Cuidas y respetas tu ambiente y objetos que te rodean (casa, espacio público, universidad)?			
SALUD SEXUAL			
• ¿Conversas temas de sexualidad con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?			
• ¿Usas algún método anticonceptivo durante la relación sexual?			
• ¿En la escuela, colegio te dieron conferencias acerca de salud sexual?			
• ¿Te revisas tus genitales para ver si hay cambios?			

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 2: RESPUESTAS DE LA ENCUESTA ITEMS 2

1. El autocuidado es: seleccione la correcta	**Correcta**
El autocuidado es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa de otras personas.	**0**
El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.	**1**
El autocuidado es una conducta que existe en situaciones de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas y hacia su entorno, para regular los factores protectores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar.	**2**
2.Alimentación apropiada es: Seleccione la correcta	
Es aquella que aporta algunos nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana.	**0**
Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.	**1**
La alimentación adecuada consiste en comer verduras y frutas, beber bastante agua, no comer fritos (papas, comida chatarra), comer por lo menos tres veces al día, ayuda a prevenir enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades car dio y cerebrovasculares.	**2**
3.La actividad física es: Seleccione la correcta	
Actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, y mejora la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.	**0**
Actividad Física se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.	**1**
Actividad Física es algo que tenga como consecuencia la recuperación de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel psíquico y sentimental en la persona.	**2**
4.Sueño y descanso es: Seleccione la correcta	
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que ayuda a las personas a restablecer las funciones del organismo, por lo menos hay que dormir de 8 a 10 horas diarias.	**0**
El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.	**1**
El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es aliviar la tensión nerviosa, eliminar la fatiga, conservar energía física y mental de la persona.	**2**

5.Higiene Adecuada es: Seleccione la correcta	
Comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal, previene el VIH, Papiloma humano y muchas infecciones de Transmisión sexual.	**0**
La higiene personal tanto como la higiene del entorno son muy importantes para la prevención de la trasmisión de infecciones por virus, parásitos hongos, bacterias	**1**
. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.	**2**
6.Salud sexual es: Seleccione la correcta	
La salud sexual es la capacidad de no aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo lago de nuestras vidas. Por ello es importante la libertad sexual.	**0**
La salud sexual es la capacidad de aceptar y disfrutar de nuestra sexualidad a lo largo de nuestras vidas. Es una parte importante solo de la salud física de una persona.	**1**
La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.	**2**

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Enfermería

Anexo 3

Proyecto "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA."

N.-

Fecha:……..

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ he sido informado (a) por el Joven Carlos Ruales, egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad de Loja, que desarrolla un trabajo de investigación en la zona, acerca **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA** es por ello que yo:

1. Consiento libre y voluntariamente en colaborar en su trabajo relatando cual ha sido mi comportamiento correspondiente al autocuidado.
2. Permito que el Joven Carlos Ruales utilice la información sin dar a conocer mi identidad y que la utilice con el fin que postula en su investigación.
3. Acepto que el Joven Carlos Ruales tenga acceso a mi identidad, la que no será revelada por él manteniéndose el anonimato.

Acepto participar en el estudio _____ No acepto participar en el estudio_____

_____

Firma