

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

NIVEL DE AUTOCUIDADO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO, EN MÉXICO, D.F.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADOS (AS) EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

PRESENTAN:

SAMUEL GUTIÉRREZ MENDOZA

LORENA GUZMÁN HINOJOSA

VICTORIA ORTIZ ARELLANO

RICARDO SOTERO ARAUJO

CON LA ASESORÍA DE LA DOCTORA:

CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO

MÉXICO, D. F.

NOVIEMBRE DE 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la Doctora Lasty Balseiro por toda la asesoría recibida de Metodología de la Investigación y Estadística que hizo posible la culminación de esta Investigación.

A los Alumnos de primer ingreso de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO de la UNAM, quienes facilitaron la información para realizar este trabajo.

A los compañeros Samuel Gutiérrez Mendoza, Lorena Guzmán Hinojosa, Victoria Ortiz Arellano y Ricardo Sotero Araujo de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la generación 2005 por su entusiasmo y dedicación para realizar y culminar con éxito esta investigación.

A todas las personas que nos apoyaron incondicionalmente y que consciente e inconscientemente nos hicieron crecer con todas las pruebas que encontramos en nuestro camino.

A nuestras parejas por su gran apoyo moral y sentimental a lo largo de nuestra formación profesional.

DEDICATORIAS

A nuestros Padres quienes nos han sabido guiar por el camino de la superación personal y profesional y a quienes debemos hoy lo que somos.

A nuestros hermanos y hermanas porque siempre han estado con nosotros, hasta en los momentos más difíciles.

A Samuel, Lorena, Victoria y Ricardo, por el apoyo incondicional recibido en todo momento.

CONTENIDO

	PAGS.
INTRODUCCIÓN.....	1
1. <u>FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN</u>.....	3
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA.....	3
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3 UBICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.5 OBJETIVOS.....	5
1.5.1 General.....	5
1.5.2 Específicos.....	5
2. <u>MARCO TEÓRICO</u>.....	6
2.1 AUTOCUIDADO DE LOS HUMANOS.....	6
2.1.1 Conceptos básicos.....	6
-De autocuidado.....	6
2.1.2 Teoría de autocuidado.....	7
-Dorothea E. Orem.....	7
• Premisas del autocuidado de Orem.....	7
• Requisitos de autocuidado.....	8
• Subtipos del autocuidado de Orem.....	10
• Requisitos de autocuidado de desviación de la salud.....	12
• Cambios en el estado de salud de las personas.....	12
• Necesidades primarias.....	12

2.1.3 Tipos de autocuidado.....	13
-Físico.....	13
• Ejercicio.....	13
• Aseo personal.....	14
-Biológico.....	16
• Salud dental.....	16
• Alimentación.....	17
-Psicológico.....	18
• Cuidado emocional.....	18
• Cuidar el estrés.....	19
-Social.....	20
• Prevención de accidentes.....	20
• Prevención de enfermedades.....	22
2.1.4 Autocuidado en los alumnos de primer ingreso en la ENEO.....	23
- Alimentación.....	23
- Eliminación.....	25
- Higiene.....	27
- Actividad reposo y sueño.....	28
- Seguridad y bienestar.....	30
3. <u>METODOLOGÍA</u>	33
3.1 VARIABLES E INDICADORES.....	33
3.1.1 Dependiente.....	33
- Indicadores.....	33
3.1.2 Definición operacional.....	34

3.1.3 Modelo de relación de influencia de la variable.....	36
3.2 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.2.1 Tipo.....	36
3.2.2 Diseño.....	37
3.2.3 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	38
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADOS.....	39
3.3.1 Fichas de trabajo.....	39
3.3.2 Observación.....	39
3.3.3 Entrevista.....	39
3.3.4 Cuestionario.....	39
4. <u>INSTRUMENTACIÓN ESTADÍSTICA</u>	41
4.1 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA.....	41
4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS.....	41
4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	41
5. <u>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u>	83
5.1 CONCLUSIONES.....	83
5.2 RECOMENDACIONES.....	85
6. <u>ANEXOS Y APÉNDICES</u>	89
7. <u>GLOSARIO DE TÉRMINOS</u>	104
8. <u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	113

ÍNDICE DE CUADROS

	PAGS.
CUADRO N° 1: DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	42
CUADRO N° 2: DISTRIBUCION DEL SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	44
CUADRO N° 3: DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	46
CUADRO N° 4: DISTRIBUCION DE LA RELIGIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	48
CUADRO N° 5: DISTRIBUCION DE LA ESCUELA DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	50
CUADRO N° 6: DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI HACEN EJERCICIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	52

CUADRO N° 7:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN SU ASEO PERSONAL DE FORMA EXHAUSTIVA A DIARIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	54
CUADRO N° 8:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A COMO CONSIDERAN SU SALUD DENTAL.....	56
CUADRO N° 9:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	58
CUADRO N° 10:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A QUÉ HACEN PARA PREVENIR EL ESTRÉS.....	60
CUADRO N° 11:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ACCIDENTES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	62

CUADRO N° 12:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ENFERMEDADES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	64
CUADRO N° 13:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CUÁNTAS HORAS DUERMEN AL DÍA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	66
CUADRO N° 14:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI CONOCEN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	68
CUADRO N° 15:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU FUNCIONAMIENTO GASTROINTESTINAL PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	70
CUADRO N° 16:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	72

CUADRO N° 17: DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU AUTOCUIDADO..... 74

ÍNDICE DE GRAFICAS

		PAGS
GRÁFICA N° 1:	DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	43
GRÁFICA N° 2:	DISTRIBUCION DEL SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	45
GRÁFICA N° 3:	DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	47
GRÁFICA N° 4:	DISTRIBUCION DE LA RELIGIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	49
GRÁFICA N° 5:	DISTRIBUCION DE LA ESCUELA DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.	51

GRÁFICA N° 6:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI HACEN EJERCICIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	53
GRÁFICA N° 7:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN SU ASEO PERSONAL DE FORMA EXHAUSTIVA A DIARIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	55
GRÁFICA N° 8:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A COMO CONSIDERAN SU SALUD DENTAL.....	57
GRÁFICA N° 9:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	59
GRÁFICA N° 10:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A QUÉ HACEN PARA PREVENIR EL ESTRÉS.....	61

GRÁFICA N° 11:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ACCIDENTES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	63
GRÁFICA N° 12:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ENFERMEDADES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	65
GRÁFICA N° 13:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CUÁNTAS HORAS DUERMEN AL DÍA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	67
GRÁFICA N° 14:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI CONOCEN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	69
GRÁFICA N° 15:	DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU FUNCIONAMIENTO GASTROINTESTINAL PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.....	71

- GRÁFICA N° 16: DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO..... 73
- GRÁFICA N° 17: DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU AUTOCUIDADO..... 75

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objeto analizar el nivel de autocuidado que tienen los alumnos de primer ingreso a la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO de la UNAM, en México, D.F.

Esta investigación se presenta en 8 capítulos. Primeramente se presenta la Fundamentación del tema de investigación, dentro del cual se consideran: la descripción de la situación del problema, la identificación del problema, la ubicación del tema de estudio, la justificación de la investigación y los objetivos general y específicos.

En el segundo capítulo se presenta el Marco teórico con la información sobre autocuidado en los alumnos en base a las teorías más citadas de los autores que han escrito sobre autocuidado para fundamentar el problema y los objetivos de la investigación.

En el tercer capítulo se presenta la Metodología en donde se hace referencia a la variable e indicadores, el tipo de diseño, las técnicas e instrumentos de investigación, los criterios de inclusión, exclusión y eliminación.

En el cuarto capítulo se ubica la Instrumentación estadística en donde se ubica el universo, la población de estudio, la muestra, el procesamiento de datos y el análisis e interpretación de los resultados.

En los capítulos siguientes se presentan: las Conclusiones y recomendaciones, los anexos y apéndices, el glosario de términos, y las referencias bibliográficas, que se ubican en los capítulos: quinto, sexto, séptimo y octavo, respectivamente.

Es de esperarse que al obtener los resultados de la investigación se puedan realizar un diagnóstico sobre autocuidado y recomendar algunas estrategias para mejorar el autocuidado de los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en la ENEO.

1.- FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

La Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) está ubicada en camino viejo a Xochimilco sin número, Colonia San Lorenzo Huipulco, Delegación Tlalpan. En esta organización educativa de la UNAM se imparte la carrera a nivel Licenciatura de Enfermería y Obstetricia a la que se incorporan alumnos de todos los estratos sociales animados por el deseo de ser un profesional de la Enfermería. Estos alumnos en materia de autocuidado tienen diversos niveles de resultados: algunos se cuidan y otros no lo hacen.

Esto se ha observado y se ha detectado que a consecuencia de un deficiente nivel de autocuidado se da lugar a diversos padecimientos de los cuales es importante mencionar algunos como: caries por falta de visitar al dentista, falta de actividad deportiva, no se presentan a chequeos médicos frecuentes, se presentan enfermedades nutricionales, tales como obesidad, bulimia, anorexia, etc. entre otros padecimientos.

También con frecuencia se encuentran alumnos con falta de aseo personal, con estrés por estudio, con falta de sueño, dificultad para conciliar el sueño, sin reposo y problemas gastrointestinales de diversa índole: gastritis, diarreas, colitis. etc.

1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El problema de estudio se puede identificar de la siguiente forma:

¿Cuál es el nivel de autocuidado en los estudiantes de primer ingreso a la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO de la UNAM, en México, D.F.?

1.3 UBICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO

La investigación se ubica en las ciencias fácticas dentro de las siguientes disciplinas: Salud Pública y Enfermería.

Se ubica en Salud Pública, porque las medidas de Autocuidado de los alumnos implican su salud y bienestar características básicas de la salud integral para poder iniciar los estudios de Licenciatura.

Se ubica en Enfermería porque los sujetos de estudio son precisamente estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia que se imparte en la ENEO.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se justifica por varias razones: En primer lugar se justifica porque no existe un estudio similar en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia que se enfoque al problema de

autocuidado de los alumnos y se presente un diagnóstico integral de la salud de los alumnos de primer ingreso a la licenciatura.

En segundo lugar se justifica porque con esta investigación se podrá beneficiar en algunas medidas a los alumnos de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia de primer ingreso y con ello, garantizar su salud integral durante sus estudios.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 General

Analizar el nivel de autocuidado de los alumnos de primer ingreso de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, en México, D.F.

1.5.2 Específicos

- Identificar el tipo de autocuidado de los alumnos de primer ingreso a la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, de la UNAM.
- Proponer algunas medidas que permitan fortalecer el autocuidado de los alumnos de primer ingreso a la licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 AUTOCUIDADO

2.1.1 Conceptos básicos

- De autocuidado

El autocuidado es una acción de las personas maduras y en proceso de maduración que han desarrollado las capacidades para cuidar de sí mismas en situaciones ambientales. Las personas que se ocupan de su autocuidado tienen las capacidades para el requisito de acción: la agencia o capacidad para actuar intencionalmente y para regular los factores que afectan a su propio funcionamiento y desarrollo, el autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan e inician para el mantenimiento para su propia vida, salud y bienestar.¹

Se ha observado que los alumnos de la Escuela Nacional Enfermería y Obstetricia aunque ya son personas maduras, no todos son capaces de cuidar de sí mismos y de atender sus necesidades para alcanzar un bienestar adecuado físico, psicológico y social.

¹ Dorothea E. Orem. *Modelo de Orem: Conceptos de enfermería en la práctica*. Ed. Masson. 4ª ed. Madrid, 1993, p.131.

2.1.2 Teoría de autocuidado

-Dorotea E. Orem.

La teoría de enfermería sobre el déficit de autocuidado es una síntesis de los conocimientos sobre las entidades teóricas del autocuidado (y el cuidado dependiente), la demanda del autocuidado terapéutico la entidad relacional del déficit de autocuidado, y la agencia de enfermería.² Esta teoría general de enfermería se expresa en términos de las entidades teóricas mencionadas e introduce afirmaciones existentes entre ellas, tales como: adultos maduros comprometidos en el autocuidado. Por tanto, se requieren criterios indicativos y de reconocimiento para la verificación o falsación de tales afirmaciones dentro de las coordenadas de espacio y tiempo.³ Los criterios indicativos verificarían que las personas adultas realizan o no realizan acciones para cuidar de sí mismas en su propio entorno. Los criterios de reconocimiento se desarrollarían para establecer que la acción es de autocuidado y no cualquier otra forma de acción deliberada.⁴

- Premisas del autocuidado de Orem.

La teoría del autocuidado menciona una serie de premisas encaminadas a llevar a cabo una buena práctica del autocuidado así como también prácticas de autocuidado dependiente. De igual

² . Id.

³ . Ibid p. 132

⁴ . Ibid p. 175

manera, realiza una revisión de las afirmaciones que propone tales como: los adultos maduros comprometidos en el autocuidado, para que de esta manera determinar si efectivamente estos adultos están llevando a cabo prácticas de autocuidado o no.⁵ Estas revisiones tendrán como fin el poder proponer prácticas de autocuidado válidas con acciones adecuadas a este propósito.

- Requisitos de autocuidado.

Los requisitos del autocuidado son reflexiones formuladas y expresadas sobre las acciones que se sabe que son necesarias o que se supone que tienen validez en la regulación de aspectos del funcionamiento y desarrollo humano. Los requisitos de autocuidado formulados identifican dos elementos: un elemento es el factor a controlar o dirigido de alguna manera para mantener ciertos aspectos del funcionamiento y desarrollo humanos, dentro de las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personal. El segundo elemento es la especificación de la naturaleza de la acción a realizar. Así, los requisitos del autocuidado son comprendidos como expresiones de la acción a desarrollar por o para los individuos a fin de controlar los factores humanos y ambientales que afecten al funcionamiento y desarrollo humanos.⁶

Así, se entiende por requisito algo que es necesario o indispensable para llevar a cabo una acción específica, de esta manera un requisito de autocuidado se considera al conjunto de acciones

⁵ . Id.

⁶ . Ibid, p. 135.

encaminadas a mejorar aquellas condiciones humanas como son: la función adecuada del organismo y el desarrollo sociocultural del individuo, de tal forma que cumpla con el cuidado propio a la salud.⁷

De hecho se identifican tres tipos de requisitos de autocuidado: universales, del desarrollo y de desviación de la salud, que se sugieren 8 requisitos de autocuidado universales comunes a todos los seres humanos:

- El mantenimiento de un aporte de aire suficiente.
- El mantenimiento de un aporte de agua suficiente.
- El mantenimiento del equilibrio y aporte de alimentos.
- La provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación y los excrementos.
- El mantenimiento del equilibrio entre actividad y reposo.
- El mantenimiento del equilibrio entre la soledad y la interacción humana.

⁷ Id.

- La prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar de los humanos.
- La promoción del funcionamiento y desarrollo humanos dentro de grupos sociales.⁸

Los requisitos del autocuidado de desarrollo son expresiones especializadas de los requisitos de autocuidado universal que han sido particularizadas para los procesos de desarrollo, o son nuevos requisitos derivados de una condición (p. ej., el embarazo), o asociadas con un acontecimiento (p. ej., la pérdida del cónyuge o de un pariente).⁹

- Subtipos del autocuidado de Orem.

Para la teoría de Orem hay dos tipos de requisitos de autocuidado del desarrollo; el tipo 2 tiene dos subtipos.

- Crear y mantener las condiciones que apoyen los procesos vitales y promuevan los procesos de desarrollo. Esto es, el progreso humano hacia los niveles más altos de organización de las estructuras humanas y hacia la maduración.
- Provisión de cuidados asociados a los efectos de las condiciones que pueden afectar adversamente el desarrollo humano.¹⁰

⁸ Ibid., p. 141

⁹ Ibid., p. 146

¹⁰ Id.

Subtipo 2.1: Provisión de cuidados para prevenir efectos negativos en tales condiciones.

Subtipo 2.2: Provisión de cuidados para mitigar o superar los efectos negativos existentes en tales condiciones, en las que se incluyen las siguientes:

- De privación educacional.
- Problemas de adaptación social.
- Fracaso de una individualización saludable.
- Pérdida de familiares, amigos, asociados.
- Pérdida de posesiones, pérdida de la seguridad laboral.
- Cambio brusco de residencia a un entorno desconocido.
- Problemas asociados con la posición.
- Mala salud o incapacidad.
- Condiciones de vida opresivas.
- Enfermedad terminal y muerte inminente.¹¹

¹¹ Ibid., p. 147

- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud.

Estos requisitos de autocuidado existen para personas que están enfermas o lesionadas, que tienen formas específicas de patología incluyendo defectos e incapacidades y que están bajo tratamiento y diagnóstico médicos.

- Cambios en los estados de salud de la personas.

Cuando un cambio en el estado de salud requiere una dependencia total o casi total de otros para las necesidades de mantenimiento de la vida o bienestar, la persona pasa de la posición de agente de autocuidado a la de receptor de cuidados. Los requisitos de autocuidado surgen no sólo de la enfermedad, lesión, desfiguración e incapacidad, si no también de las medidas de cuidados médicos prescritas o realizadas por los médicos.¹²

- Necesidades primarias

Para Dorothea Orem se considera entonces que los requisitos de autocuidado universales se basan en necesidades primarias para cada individuo. De esta manera se vuelven indispensables de llevar a cabo y por ello es imperativo que los alumnos de la licenciatura en

¹² Ibid., p.148

Enfermería y Obstetricia de la ENEO conozcan y consideren a estos requisitos. De hecho, el aporte de agua, aire y alimentos de manera adecuada se consideran incluso básicos para la vida misma, mientras el equilibrio entre las actividades y el reposo, juegan un papel importante en el ámbito social, así como la prevención de accidentes potenciales para el individuo.

Existen también los requisitos de autocuidado del desarrollo algunos de ellos se relacionan directamente con cada uno de los requisitos de autocuidado universal, además se entiende que este tipo de requisitos se basan en condiciones características del desarrollo humano tales como la pérdida de algún familiar o amigo que requiere de la provisión de cuidados para superar dicha situación en el alumno. Por último, se encuentran los requisitos de autocuidado de desviación de la salud que se refiere a los cuidados propios del individuo que se enfrenta a la enfermedad o incapacidad. En este último aspecto los familiares o allegados juegan un papel fundamental en la provisión de cuidados.

2.1.3 Tipos de autocuidado

-Físico.

- Ejercicio.

El ejercicio, es un conjunto de actividades que se realizan para mantener o mejorar la forma física. Los beneficios de realizar ejercicio son: un incremento sostenido de pulso, mejoran la función

cardiovascular al disminuir la presión arterial y el ritmo cardiaco y disminuye la tendencia a la fatiga, insomnio, tensión y la irritabilidad.¹³

Para Antonio Frías, algunos beneficios que el ejercicio proporciona son: reafirma músculos, fortalece corazón y pulmones, mejora la propia imagen, la circulación sanguínea, quema el exceso de calorías, fortifica huesos y hace más flexibles las articulaciones.¹⁴

Javier Del Rey y Calvo, estiman que de la población de jóvenes, el 50% es sedentaria, el 55% permanece inactiva, así como el 50.6% realiza ejercicio y el 10% lo hace fines de semana, como también el 47% dedica 3-4 horas a ver televisión.¹⁵

Se entiende por ejercicio, aquellos movimientos coordinados que el cuerpo ejerce durante ciertas actividades, las cuales requieren de un entrenamiento previo para no dañar la salud.

De hecho los jóvenes de la ENEO, pueden realizar de 2 a 3 veces por semana algún tipo de ejercicio, tal como pudiera ser: practicar algún tipo de deporte, como son: el fútbol, basquetball, voleibol, aerobics, pesas, natación y demás, lo cual ayudará al cuerpo a tener una mejor imagen, un mejor funcionamiento en el organismo. Por el contrario si no se realizan algún tipo de deporte o

¹³ Patricia Potter y Anne Griffin. *Fundamentos de Enfermería*. Ed. Harcourt. Madrid, 2002 p. 238.

¹⁴ Antonio Frías. *Enfermería*. Ed. Masson. Madrid, 2000, p.383.

¹⁵ Javier del Rey y Jr. Calvo. *Como cuidar la salud*. Ed. Harcourt. 2ª. Ed. Madrid, 1998, p.28.

actividades, pueden provocar un cierto desequilibrio, en su cuerpo y tender a enfermedades como la obesidad, entre otras.

- Aseo Personal

Según Bertha Higashida la higiene individual se dirige específicamente a las distintas etapas de la vida: lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto y anciano. En cada etapa deben considerarse los aspectos biológicos, psicológicos y sociales específicos. Por ejemplo, dentro de los aspectos biológicos hay factores estructurales: higiene de los huesos, articulaciones, músculos, órganos de los sentidos, piel, etc. y factores funcionales como: sexual, sueño, nutrición, etc.¹⁶

En el caso de los alumnos de la ENEO, se ha observado que el aseo personal es un aspecto fundamental individualizado para la conservación de la salud, ya que está enfocado a los hábitos de limpieza. En esta etapa, los alumnos debieran tener un aseo personal constante, debido a los cambios hormonales que ocurren y también por las actividades que realizan.

¹⁶ Bertha Higashida H. *Ciencias de la salud*. Ed. Mc Graw-Hill, 4ta ed. México, 2001, p.322

-Biológico.

- Salud dental.

La limpieza de la boca puede ayudar al control del deterioro de los dientes mediante la remoción de residuos de comida fermentables. Así, la fermentación de la boca se inicia unos minutos después de la ingestión de los alimentos. Por lo tanto, el procedimiento ideal sería el de lavar los dientes después de cada comida con cepillo de dientes apropiado y dentífrico medianamente abrasivo enjuagando después la boca con agua.¹⁷

Se sabe que unos dientes blancos y limpios realzan la apariencia de los alumnos, porque los dientes mal cuidados y una higiene bucal deficiente reducen la aceptación social que se pueda tener y forman un peligro para la salud en los alumnos de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO.

Actualmente los anuncios y la publicidad recuerdan la importancia de la salud dental, pero están enfocados a la venta de productos. Sin embargo, lo que se necesita es tener conocimientos básicos y sólidos para valorar el estado de la boca, hacer de esto un hábito para mejorar y evitar dificultades que intervienen en el desarrollo académico.

¹⁷ Don R. Powell. *Un año de consejo para la salud*. Ed. Patria 7^a ed. México, 1992, p. 388

- Alimentación

Los humanos eligen para cubrir las necesidades nutricionales de su existencia, una variedad más amplia de alimentos de origen animal y vegetal. Así, el alimento es una mezcla compleja de productos químicos que provee nutrimentos esenciales, las calorías que se requieren y otros constituyentes con actividad fisiológica necesarios para la vida y la salud.¹⁸ Se cree que la cantidad y composición de los alimentos que se consume en las diversas etapas de la vida afectan la expresión de ciertas enfermedades. Por tanto se tienen que consumir los alimentos adecuados.

Hoy se consideran que los alimentos adecuados son una guía hacia la elección de los alimentos que pueden llevar a los individuos a la cumbre de la condición nutrimental. Por ejemplo, el potencial protector de cáncer del beta-caroteno se encuentra en duraznos, calabazas y otras frutas y verduras de color amarillo y naranja, y es convertida por el organismo en vitamina "A".

La fibra hace algo más que mantener las evacuaciones regulares. La pectina puede ayudar a eliminar los ácidos biliares y posiblemente por eso previene la formación de cálculos renales y cáncer de colon. El consumo de pescados ricos en omega-3 disminuyen los niveles de colesterol.¹⁹

¹⁸ Maurice E. Shills. *Nutrición en salud y enfermedad*. Ed. Mc Graw-Hill. México, 1999, p. 117

¹⁹ Don R. Powell. op cit p. 152

Los alumnos saben que los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo para hacer que el organismo trabaje de manera correcta, sin embargo muchos no saben la cantidad correcta que se debe consumir de cada tipo de alimento, ya que esto varía de un ser humano a otro dependiendo de su edad, sexo y de su estado nutricional y de salud de cada alumno.

-Psicológico.

- Cuidado emocional.

Según Don R. Powell los cuidados emocionales atienden a la persona de: “La muerte, el divorcio o la enfermedad pueden ser las principales en una lista de situaciones estresantes de importancia, pero un cúmulo de casos fastidiosos también pueden ser tan estresantes como las primeras. De hecho la muerte, los impuestos, las pequeñas contrariedades son imposibles de evitar. Lo que se necesita es algún medio para neutralizar su impacto”.²⁰

Hoy las personas se defienden más frecuentemente contra los tipos de estrés por estos medios: Dormir lo suficiente, mantener una buena condición, y compensación mayor del daño emocional que conllevan las alteraciones.²¹

Como se ha podido observar las manifestaciones que identifican al estrés provocan cambios muy importantes en las personas. Estos

²⁰ Don R. Powell op cit p. 208

²¹ Don R. Powell op cit p. 209

cambios redundan en estados de ánimo agresivos, alterando el sistema nervioso, donde hay aumento de emociones. Se considera que por esta razón es importante el cuidado del estrés en los alumnos de primer ingreso de la ENEO ya que enfrentan situaciones que pueden llegar a ser desagradables con compañeros o profesores.

Las técnicas de control de estrés podrían beneficiar a los alumnos de primer ingreso de la ENEO ya que la posibilidad de no acreditación aumenta las circunstancias estresantes y esto provoca en los alumnos grandes problemas de salud.

- Cuidar el estrés.

Las amenazas -reales o imaginarias- pueden provocar estrés. Para saber lo que ocasiona el estrés, es suficiente decir que provoca el estrés cualquier tipo de cambio en el estado de las cosas. El organismo puede reaccionar al estrés preparándose para hacer algo: pelear, patear, gritar, llorar, escapar. En ese momento la adrenalina fluye, la presión arterial se eleva y aumenta la respiración. Esto sucede porque generalmente no se puede pelear o huir, así que el organismo reacciona y esta reacción produce una enfermedad. Algunas veces el estrés es sutil, pero muy a menudo prácticamente lo tiene que enfrentar el individuo. Cuando eso pasa es necesario practicar estas sencillas técnicas: hacer un ejercicio físico, darse un baño o una ducha tibia, hablar de sus problemas,

con un amigo, pariente o consejero profesional y contar hasta diez cuando se este tan enojado como para gritar.²²

Los alumnos de la ENEO deben de ver de frente los problemas, no dándoles más importancia de lo que en realidad es. Esto evitará frustraciones, enojos e incluso el ser extremista; ya que algunos alumnos sienten mucha presión por problemas emocionales que llegan al grado del suicidio. Para evitar lo anterior se debe de tener un buen cuidado emocional y tratar de calmar o manejar el estrés de la mejor manera posible.

-Social.

- Prevención de accidentes

Según Bertha Higashida, un accidente es un hecho que se presenta de forma inesperada y que puede causar la muerte o dañar la salud. En México los accidentes constituyen una de las principales causas de mortalidad. Pueden ocurrir en el hogar, en la vía pública, en el trabajo y los sitios de reunión.²³

Los accidentes más comunes se presentan en el hogar, son variados y entre ellos destacan: las caídas, quemaduras, intoxicaciones, electrocuciones y ahogamiento. Para evitar accidentes en el hogar es necesario: revisar periódicamente las

²² Don R. Powell op cit p. 209

²³ Bertha Higashida. H *Educación para la salud*, Ed Interamericana, 2° ed, Madrid, 1995 p. 246.

instalaciones de gas y luz, enseñar a los niños cuales son las llaves de agua caliente y de gas, colocar los medicamentos y sustancias tóxicas lejos del alcance de los niños y utilizar aparatos eléctricos lejos de los niños²⁴

Según Antonio Frías los accidentes se han definido como sucesos independientes de la voluntad, la gran mayoría no son fortuitos, sino predecibles y por esta razón pueden ser evitados. La mayoría de los accidentes pueden ser tipificados en cuatro clases. Así los accidentes domésticos son los más frecuentes y afectan con frecuencia a niños, mujeres y ancianos. Los accidentes laborales afectan principalmente a los adultos. Los accidentes de tráfico son los de mayor impacto en la mortalidad y discapacidad. Los accidentes deportivos que están relacionados con las prácticas deportivas afectan principalmente a adultos jóvenes.²⁵

Generalmente los estudiantes están expuestos a los accidentes que se presentan en el hogar. Por ello, es de suma importancia la educación que se les inculcó desde pequeños sobre la prevención de accidentes. También los alumnos están expuestos a los accidentes de tráfico en la vía pública. Para poder evitarlos es necesario tomar conciencia y adoptar medidas de precaución, sobre todo analizar las consecuencias de los actos como: manejar en estado de ebriedad, no respetar los señalamientos y hacer uso inadecuado de objetos peligrosos, etc.

²⁴ Id.

²⁵ Antonio Frías. *Salud Pública y Educación para la Salud*. Ed. Masson. Madrid, 2000, p. 200

Definitivamente los accidentes son hechos que se presentan inesperadamente. Por ello, pueden dañar a la salud de los estudiantes, ya sea temporalmente o permanentemente, incluso pueden causar la muerte. Los accidentes se presentan dependiendo del individuo y del lugar en que se encuentren en el caso de los estudiantes están rodeados de una gran cantidad de factores de riesgo, desde el hogar, el medio de transporte, la escuela, hasta los lugares de recreación. En el que ocurre un accidente a los alumnos. Influye sobre todo la mentalidad y la madurez que tienen por su edad.

- Prevención de enfermedades.

Según Antonio Frías prevenir en el ámbito de la salud, es realizar acciones con la intención de modificar la probabilidad de ocurrencia de un proceso mórbido. La prevención hace referencia a las actividades que están encaminadas a impedir o disminuir la probabilidad de padecer una enfermedad. Las acciones preventivas pueden ser clasificadas en varias medidas de protección y promoción de la salud.²⁶

Las medidas de protección de la salud son actividades dirigidas a controlar factores de riesgo medio ambientales que intervienen de forma negativa en la salud. Se realizan a nivel comunitario y su finalidad es vigilar y controlar los factores ambientales. Así la promoción de la salud se considera como aquellas acciones

²⁶ Ibid p.201

encaminadas a capacitar a la población para aumentar el grado de control sobre su propia salud y manejarla.²⁷

De lado, la prevención de enfermedades se basa en la promoción de la salud; es decir en la información que los estudiantes tienen para preservar la salud, generalmente esta información la obtienen en la educación inculcada por la familia, escuela y sectores de la salud. Las estrategias que se utilizan son: la inmunización activa (vacunas) y el asesoramiento o consejos respecto a la alimentación, higiene, tabaquismo, alcoholismo, etc. Las prácticas para preservar la salud son responsabilidad de los propios estudiantes, por la conciencia e interés que tengan sobre ella.

2.1.4 Autocuidado en los alumnos de primer ingreso del turno matutino en la ENEO.

- Alimentación.

Según Dorothea Orem la alimentación es el mantenimiento de un aporte de alimentos suficiente. Los constituyentes de los alimentos que los seres humanos necesitan se denominan nutrientes. Incluyen proteínas y los aminoácidos que los componen, las grasas y los ácidos grasos, carbohidratos, minerales y vitaminas. El agua también es un elemento constituyente de muchos alimentos.²⁸

²⁷ Ibid, p. 291.

²⁸ Dorothea E. Orem. op. cit p.141

Según Bertha Higashida la alimentación es la acción voluntaria por medio de la cual el individuo ingiere comestibles. La alimentación varía según la cultura, situación económica, el gusto y el estado de ánimo. Los comestibles se denominan alimentos y se pueden presentar como sólidos o líquidos; se dividen en cuatro grupos importantes: frutas y verduras, granos y cereales, productos animales, grasas y azúcares. Los constituyentes de los alimentos son necesarios para que el organismo se encuentre en un balance óptimo y pueda desempeñar sus actividades cotidianas.²⁹

Se sabe que una alimentación sana en los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO es muy importante para que su organismo se encuentre en un equilibrio adecuado y así pueda desempeñar sus actividades cotidianas físicas y educativas. Hay que tomar en cuenta que si los alumnos de la ENEO tienen una alimentación balanceada y sana, su organismo va a generar defensas las cuales van a evitar enfermedades. De hecho, se sabe que el tipo de alimentación que tienen los alumnos de la ENEO no es sana, ya que en muchas ocasiones los alumnos no desayunan en sus casas y lo que ingieren en la Escuela son: tacos, tortas, jugos y refrescos enlatados, pan y alimentos con conservadores químicos no son buenos alimentos y por lo tanto, el organismo no realiza adecuadamente sus funciones.

²⁹ Bertha Higashida H. op cit p. 330

Se sabe que la alimentación de los alumnos de la ENEO no es buena porque no comen todos los días a la misma hora (se malpasan) e ingieren alimentos chatarra que es lo contrario a lo que se ingiere en sus respectivas casas, es ahí donde los alumnos pueden encontrar en los alimentos los elementos necesarios para una buena alimentación, porque la comida hecha en casa incluye más de los cuatro grupos de alimentos antes mencionados que ayudan a un óptimo balance para su organismo. Es importante además mencionar que los alumnos de la ENEO solo realizan 1 ó 2 comidas en sus casas ya que la mayor parte del tiempo lo pasan en la Escuela y el trayecto casa-Escuela y Escuela-casa, cuando lo ideal sería hacer 3 comidas balanceadas e higiénicas para ingerir los nutrientes adecuados, realizando estas comidas a la misma hora diario.

- Eliminación.

La eliminación dice Dorothea Orem es la Provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación y los excrementos. Así la eliminación permite:

- a) Crear y mantener las condiciones internas y externas necesarias para la regulación de los procesos de eliminación.
- b) Manejar los procesos de eliminación (incluyendo la protección de las estructuras y procesos implicados) y la eliminación de los excrementos.

- c) Proporcionar los cuidados higiénicos posteriores de las superficies y partes corporales y cuidar el entorno según sea necesario para mantener las condiciones sanitarias.³⁰

Se ha observado que para que los alumnos de la ENEO tengan una buena eliminación es necesario que exista una buena alimentación que incluya los cuatro grupos de alimentos mencionados anteriormente, ya que algunos de estos alimentos proporcionan fibra que es indispensable para el buen funcionamiento del aparato digestivo y así se pueda absorber lo que el organismo necesite y desechar o eliminar lo que no es indispensable para el organismo.

También es necesario que el alumno de la ENEO realice ejercicio todos los días (aunque sea caminar por 20 minutos diarios) ya que esto le ayudará en la eliminación ya que al hacer ejercicio la sangre recorre todo el organismo haciendo mención principalmente en el aparato digestivo, que se activa más y trabaja mejor para absorber nutrientes y desechar lo que el cuerpo no necesita (proceso de eliminación).

Cabe mencionar que los alumnos de la ENEO al no contar con una buena alimentación no tienen una buena eliminación provocando así enfermedades como son: colitis o enfermedades del riñón y vías urinarias. Por tanto es necesario que los alumnos de la ENEO cuenten con hábitos de eliminación buenos como: acudir al sanitario regularmente, consumir fibra, hacer ejercicio y tener un lugar

³⁰ Dorothea E. Orem. op cit p.144

adecuado para realizar la eliminación en lugares con buenas condiciones sanitarias.

-Higiene

Para Clain Turner la higiene es la ciencia de preservar y promover la salud. La higiene se divide generalmente en dos fases: higiene personal que se ocupa del mantenimiento de la salud del individuo, e higiene de la comunidad, que se ocupa del mantenimiento del control del medio ambiente (acción sanitaria) y de las actividades gubernamentales de grupo encaminado a la protección y promoción de la salud.³¹

Así la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. Debe ser aplicado por todos los individuos para ellos mismos, para su familia y por ultimo para su grupo social.³²

Por lo anterior, la higiene es el conjunto de medidas y actividades aplicables a los individuos para mantener, promover y preservar la salud. Por medio de ésta se ha observado que los alumnos de primer semestre de la ENEO obtienen dichas técnicas y las aplican en el medio en el que se desenvuelven con la finalidad de prevenir enfermedades y preservar un buen estado de salud físico,

³¹ Clain Turner. *Higiene del individuo y de la comunidad*. Ed La Prensa Médica Mexicana. 2ª ed. México, 1964, p. 5

³² Berta Higashida H. op cit p. 323.

emocional entre otros aspectos relacionados con el cuerpo humano. También la higiene permite promover la salud y evitar riesgos de contraer enfermedades de corto y largo plazo en torno a los alumnos.

Se considera entonces que estas actividades: el baño diario, limpieza bucal, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, cambio y aseo adecuado de la ropa y vestimenta, cuidado del cabello y uñas así como visitas periódicas al médico para poder así evitar enfermedades. Son prácticas primarias de higiene que debe ser tomado en cuenta por el alumno.

- Actividad reposo y sueño

Para Bertha Higashida la aptitud física es la capacidad para realizar un trabajo que exija un gran esfuerzo. Otros opinan que la aptitud física para la vida consiste en tener buena salud, fuerza, agilidad, resistencia, capacidad para satisfacer las exigencias de la vida diaria y despertar sin fatiga. Para tener aptitud física es necesario tener determinación, alimentación adecuada y hacer ejercicio físico.

El ejercicio físico es el conjunto de fenómenos mecánicos musculares que determinan la actividad armónica útil del organismo, tiene muchos beneficios: Aumenta el desarrollo de los músculos, conserva el tono muscular y mejora la postura, disminuye la tensión emocional, mejora la coordinación neuromuscular y la agilidad, mejora la fuerza de los ligamentos de las articulaciones, favorece el funcionamiento del corazón, mejora la

capacidad respiratoria, ayuda a la circulación de la sangre, evita la pérdida de calcio en los huesos, aumenta la secreción de las glándulas sudoríferas, ayuda al control de peso, ayuda a dormir mejor.³³

Según Bertha Higashida el sueño varía con la edad y en cada individuo. Por ejemplo, el recién nacido duerme alrededor de 22 horas al día, el lactante de 18 a 20 horas, del sexto al décimo mes de 16 a 18 horas, a los 2 años de 14 a 16 horas, después de los 2 años de 12 a 14 horas y así disminuye paulatinamente hasta la edad adulta en la que la necesidad de sueño se reduce a la cantidad de 7 a 9 horas diarias.

Es frecuente que las personas ronquen. Esto se debe a que el paladar blando tiene vibraciones, porque la lengua se va hacia atrás. Esto ocurre porque la persona tiene la nariz tapada, las tonsilas o amígdalas grandes, el tabique nasal desviado, alergias, tabaquismo excesivo, fatiga o exceso de trabajo. Según Higashida, para dormir mejor debemos olvidarnos de las preocupaciones, tomar leche caliente o hacer un poco de ejercicio. Lo importante es establecer hábitos de dormir que refuercen la calidad de sueño, como por ejemplo, un mismo horario para acostarse y para levantarse, tratar de hacerlo sin hambre o después de una comida abundante, etc.³⁴

³³ Berta Higashida H. op cit p. 324

³⁴ Berta Higashida H. op cit p. 326

Se ha concluido que la aptitud física o actividad física es de vital importancia para la salud de todos los individuos debido a que si se mantiene una buena actividad física es sinónimo de bienestar, cordialidad y sobre todo funcionalidad. Entonces un individuo que se ejercita tiene mayor fuerza, agilidad, motricidad, salud, etc., hace que su autoestima realce y su entorno le sea agradable. Es decir que todo individuo debe disciplinarse a una actividad física ya sea atletismo, box, acondicionamiento físico, caminata o ejercicios en casa.

Parte del reposo lo posee el sueño que es lo más gratificante que el ser humano tiene y posee, pero en circunstancias desfavorables no les es posible concebirlo. De hecho el sueño es la base fundamental del reposo y da como resultado un buen rendimiento físico y mental. Por ello, la actividad física y el sueño son dos factores que condicionan el desempeño académico de los alumnos de primer ingreso de la ENEO se considera entonces que los alumnos deben tener un descanso y sueño entre 7 y 8 horas al día.

- Seguridad y bienestar.

La seguridad es un factor esencial para vivir y crecer en forma saludable. En realidad, la protección puede corresponder a la preocupación más elemental de los sistemas humanos. La importancia de la protección y la seguridad no puede ser subestimado el desarrollo y la salud. Del mismo modo que un individuo necesita sentirse protegido, la comunidad también

necesita sentirse protegida para actuar en aras de la protección de sus miembros.³⁵

Así el bienestar puede considerarse como equivalente a adaptación, ya que nos sentimos bien cuando estamos adaptados al medio físico, Biológico y social. Sin embargo, el hombre encuentra en un medio dinámico por lo que se acepta lo favorable y rechaza lo desfavorable, un hombre normal se encuentra luchando, ajustándose para mantener un equilibrio, lucha que puede ser para contrarrestar condiciones desfavorables del medio, o para modificarlo. Así pues, el estado natural del individuo es aquella situación que le permite tener el máximo equilibrio en su composición, estructura y función.³⁶

Se ha observado cómo la seguridad se ha tornado en una decadencia, pues en muchas localidades urbanas generalmente asoladas por el crimen, a menudo los miembros de la comunidad son las víctimas más probables. Por ejemplo: los tiroteos o las peleas que se dan con distintas bandas pueden dar como resultado la muerte de algún miembro de la comunidad inadvertidamente entre una zona de vándalos.

³⁵ Marilyn Klainberg y Stephen Molzemer. *Salud comunitaria*. Ed. Mc Graw Hill. Bogotá, 2000, p.120

³⁶ Berta Higashida H. op cit p. 132

Se ha encontrado cómo el hombre a través del tiempo ha tenido una evolución y necesidad de mantener un cuidado, pero sobre todo de tener una constante de bienestar.

Por ello surgen preocupaciones de comunicar, rehabilitar y educar a los alumnos de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia esperando tener una respuesta por los ya citados como parte del proyecto de la investigación.

3. METODOLOGÍA

3.1 VARIABLES E INDICADORES

3.1.1 Dependiente: Autocuidado de los alumnos de la ENEO.

-Indicadores:

- Ejercicio
- Aseo personal
- Salud dental
- Alimentación
- Cuidado del estrés
- Prevención de accidentes
- Prevención de enfermedades
- Horas de dormir
- Seguridad

- Funcionamiento gastrointestinal
- Actividad de recreación

3.1.2 Definición operacional

-Conceptos

Según Dorothea Orem el autocuidado podría considerarse como la capacidad de un individuo para realizar todas las actividades necesarias para vivir y sobrevivir. Específicamente puede considerarse que un individuo cuida de sí mismo si realiza efectivamente las siguientes actividades: apoyo de los procesos vitales, mantenimiento del crecimiento, maduración y desarrollo normales, prevención y control de los procesos de enfermedad, prevención de la incapacidad o su composición y promoción del bienestar.

De hecho el autocuidado tiene la connotación dual de “para uno mismo” y “realizado por uno mismo” ya que es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar. Según Powell el autocuidado es una acción de las personas maduras y en proceso de maduración que han desarrollado las capacidades para cuidar de sí mismos en sus situaciones ambientales. Las personas que se preocupan tiene la capacidad para el requisito de acción: capacidad de actuar.

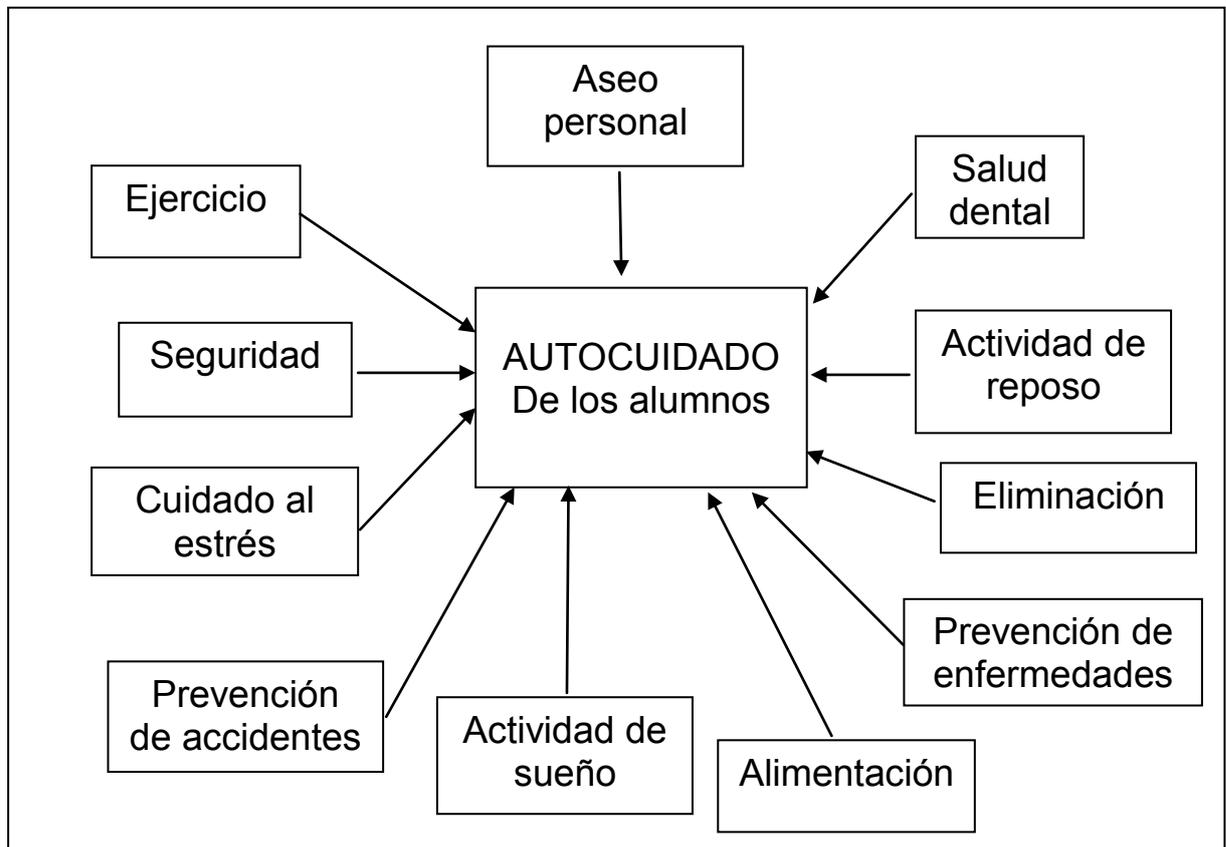
-Autocuidado de las personas.

El autocuidado es la acción de los individuos o personas maduras para realizar todas las actividades necesarias para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar, como: ejercicio, salud dental, aseo personal, cuidado emocional, cuidado del estrés, prevención de accidentes, prevención de enfermedades, alimentación, actividad de reposo y actividad de sueño etc., factores importantes que afectan al individuo en su propio desarrollo.

-Autocuidado de los alumnos.

Para que los alumnos de la ENEO tengan autocuidado se necesita que cumplan con su: aseo personal, hacer ejercicio, contar con salud dental, que no tengan estrés, que reposen, que duerman al menos 8 horas, que prevengan los accidentes, que tengan un funcionamiento gastrointestinal adecuado y actividades de recreación entre otras.

3. 1. 3 Modelo de relación de influencia de la variable.



3.2. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

3.2.1 Tipo

El tipo de investigación que se realizó es diagnóstica, analítica, descriptiva, observacional y prospectiva.

Es diagnóstica porque se realizó un diagnóstico situacional de la variable Autocuidado en los alumnos de primer ingreso a la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Es analítica porque se descompuso la variable Autocuidado en sus dimensiones mas concretas con el objeto de poder medirla.

Es descriptiva por que se describió el fenómeno que produce la variable Autocuidado, sin modificar intencionalmente ninguno de sus componentes.

Es observacional porque se observó de manera directa el comportamiento de la variable Autocuidado en la población de los alumnos de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Es prospectiva porque con lo datos recabados se pudieron hacer inferencias futuras del comportamiento de la variable Autocuidado y formas para mejora del Autocuidado.

3.2.2 Diseño

El diseño de investigación se realizó atendiendo diferentes aspectos:

-Asistencia a un curso de Metodología de la Investigación en las instalaciones de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

-Búsqueda de un problema de investigación con aportación a la enfermería.

-Asistencia a la biblioteca en varias ocasiones para buscar el marco teórico y referencial de la variable Autocuidado.

-Elaboración del instrumento o cuestionarios con base en los indicadores para medir la variable Autocuidado.

-Aplicación del instrumento a la muestra seleccionada.

-Captura, recuento y clasificación de los datos en tarjetas simples, de concentración y matrices.

-Elaboración de Conclusiones y recomendaciones, así como el informe final de la investigación.

3.2.3 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

Elaboración del criterio de inclusión para todos los alumnos de primer ingreso a la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia de la ENEO

Elaboración del criterio de exclusión para los alumnos que no cursan el primer semestre de la Licenciatura. Es decir todos los semestres posteriores.

Elaboración del criterio de eliminación para aquellos alumnos del primer semestre que no deseen participar en las encuestas y por lo tanto, no deseen contestar el cuestionario.

3.3 Técnicas e instrumentos de investigación utilizados

3.3.1 Fichas de trabajo.

Mediante las fichas de trabajo fue posible organizar los marcos teóricos conceptual y referencial para clasificar esta información y ordenarla de acuerdo al desarrollo del Marco teórico. Por tanto, el Marco teórico fue el instrumento vital para fundamentar teóricamente, la variable Autocuidado y los objetivos de investigación.

3.3.2 Observación.

Mediante esta técnica se pudo visualizar el comportamiento de los alumnos entrevistados y cuales son sus actitudes en relación a las preguntas del cuestionario.

3.3.3 Entrevista

Mediante esta técnica se pudieron recoger los testimonios orales de los alumnos entrevistados, así como sus formas de pensar de acuerdo a la variable estudiada.

3.3.4 Cuestionario

Este fue el principal instrumento de recolección de los datos. El cuestionario tiene diecisiete preguntas cerradas, una por cada indicador de la variable y cinco preguntas de datos generales.

Todas las preguntas son cerradas estructuradas y solo se estructuró una pregunta abierta que valoró la opinión de los alumnos en torno a la variable Autocuidado.

El instrumento fue valorado con una prueba piloto aplicada a 50 alumnos de primer semestre de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia de la ENEO.

4. INSTRUMENTACION ESTADISTICA

4.1 UNIVERSO, POBLACION Y MUESTRA.

El universo representa el 100% del fenómeno de estudio. Para la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia existen 3020 alumnos en los turnos matutino y vespertino, estos alumnos son de diferentes modalidades. Ej. SUA, posgrado, educación continua, sistema escolarizado etc.

La población es una parte importante del universo. Para nuestra investigación la población la constituyen todos los alumnos del primer semestre de la carrera, que son alrededor de 407 alumnos del turno matutino y vespertino de primer ingreso a la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia.

La muestra fue el 100% de la población, es decir, los alumnos de la licenciatura de primer semestre que son alrededor de 407 alumnos. Esta muestra represento el 13.47% del universo. La muestra fue realizada en el año 2008 en la ENEO.

4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS

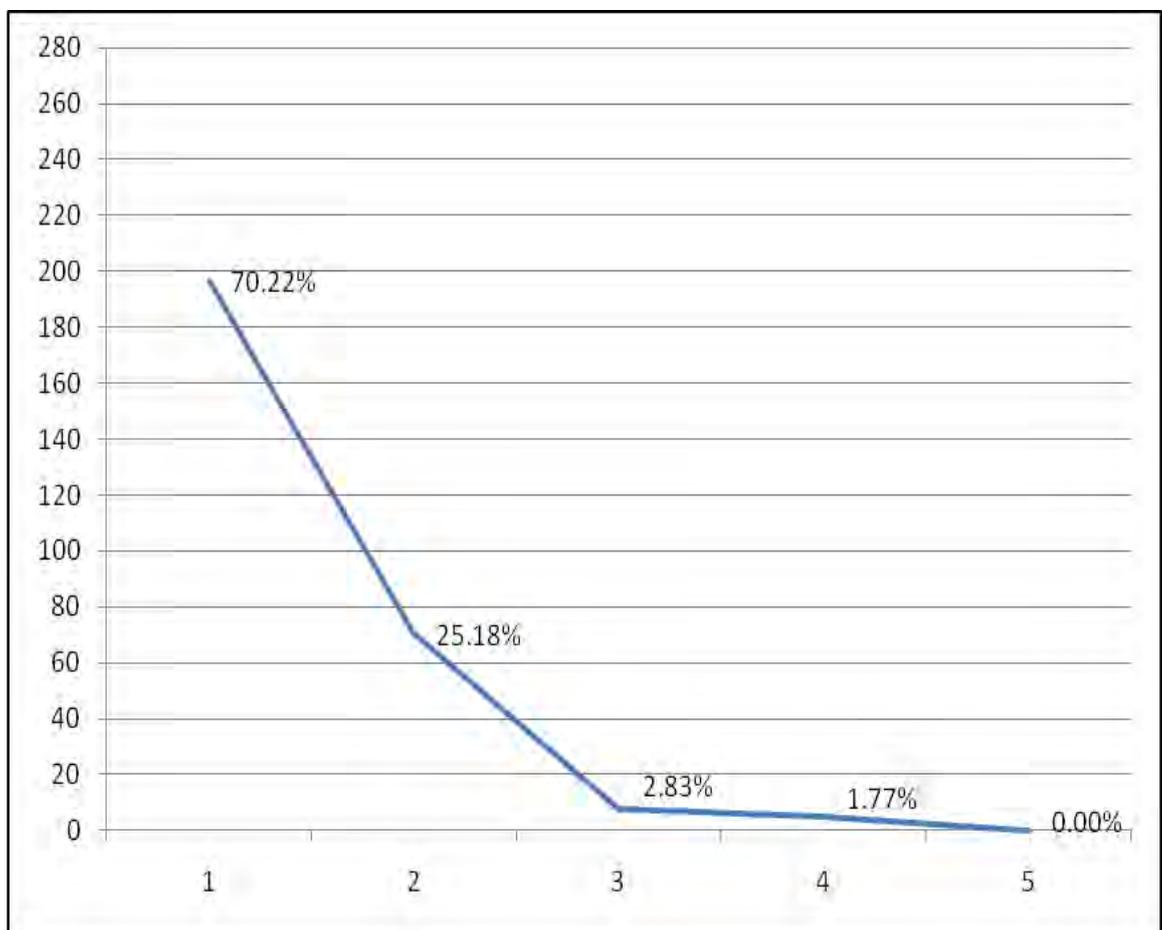
Los datos fueron procesados utilizando para ello el sistema de tarjetas simples de Concentración y Matrices para poder realizar el recuento, la captura y clasificación y luego proceder a tabular los datos en cuadros y graficas. A continuación se presenta la tabulación de los datos en cuadros y graficas.

CUADRO N° 1
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008

OPCIONES	F	%
1. Tengo entre 17 y 20 años.	198	70.22
2. Tengo entre 21 y 24 años.	71	25.18
3. Tengo entre 25 y 28 años.	8	2.83
4. Más de 28 años.	5	1.77
5. Sin respuesta.	0	0.00
TOTALES	282	100%

Fuente: Cuestionarios de la investigación: *Nivel de Autocuidado de los estudiantes de primer ingreso a la Lic. en Enfermería y Obstetricia de la ENEO en México, D.F.* aplicados del 12 al 21 de octubre de 2008.

GRÁFICA N° 1
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008



OBSERVACIONES: El 70.22% de los alumnos tienen entre 17 y 20 años y el 1.77 % tienen más de 28 años de edad.

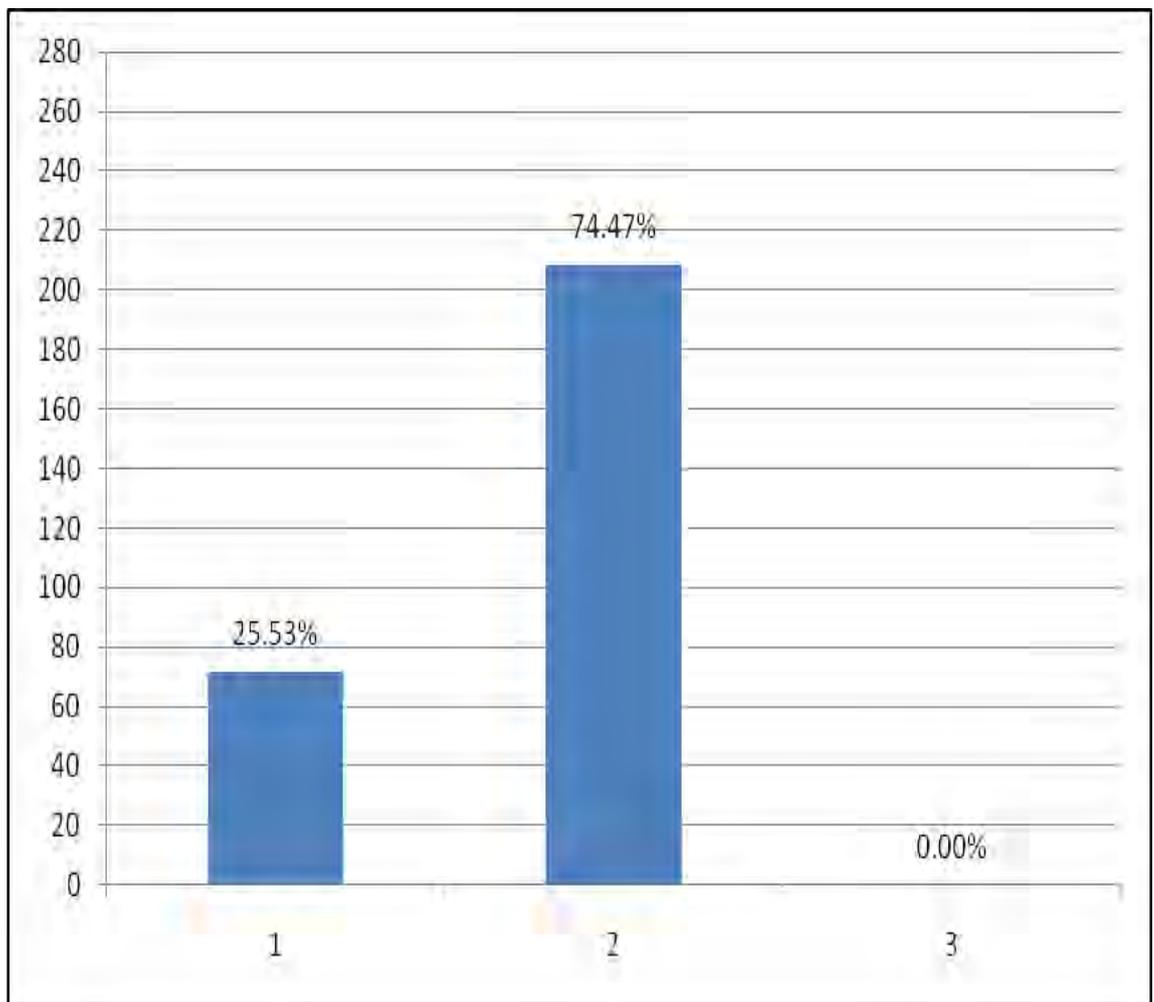
FUENTE: Misma del cuadro N° 1

CUADRO N° 2
 DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
 INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
 2008

OPCIONES	F	%
1. Masculino.	72	25.53
2. Femenino.	210	74.47
3. Sin respuesta.	0	0.00
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 2
DISTRIBUCIÓN DEL SEXO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008



OBSERVACIONES: El 74.47 % de los alumnos pertenecen al sexo femenino y el 25.53 al sexo masculino.

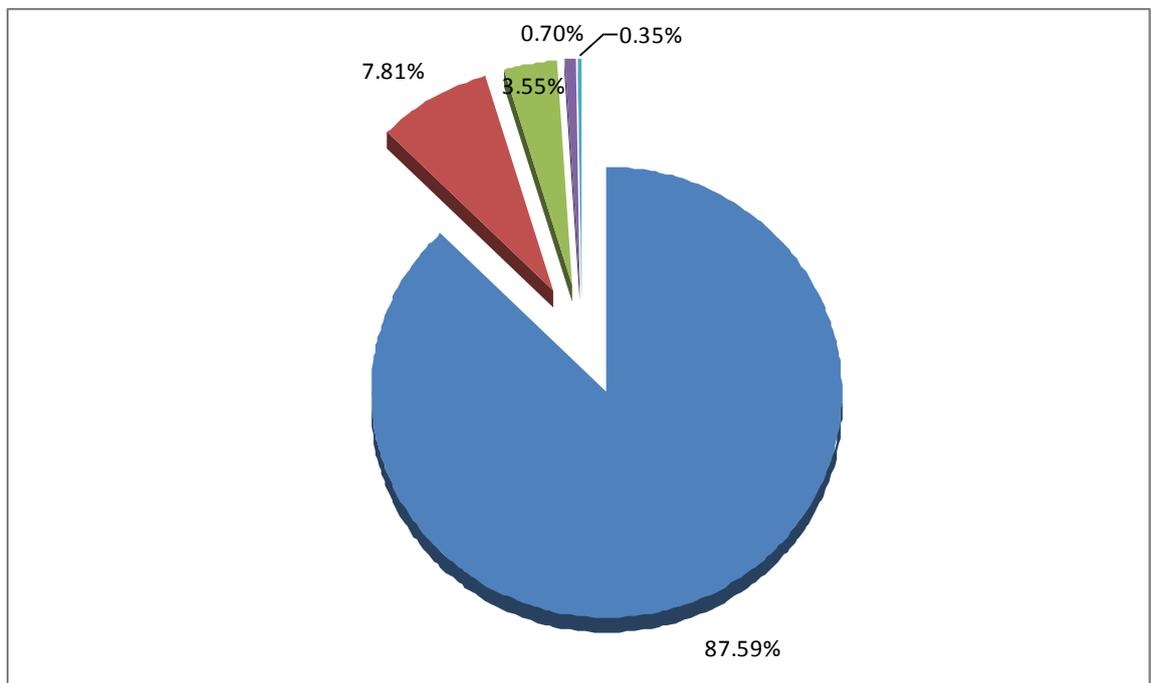
FUENTE: Misma del cuadro N° 2

CUADRO N° 3
 DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
 2008

OPCIONES	F	%
1. Soy soltero.	247	87.59
2. Soy casado.	22	7.81
3. Estoy en unión libre.	10	3.55
4. Soy divorciado.	2	0.70
5. Sin respuesta	1	0.35
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 3
DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008



OBSERVACIONES: El 87.59% de los alumnos dicen ser solteros y el 0.70% son divorciados.

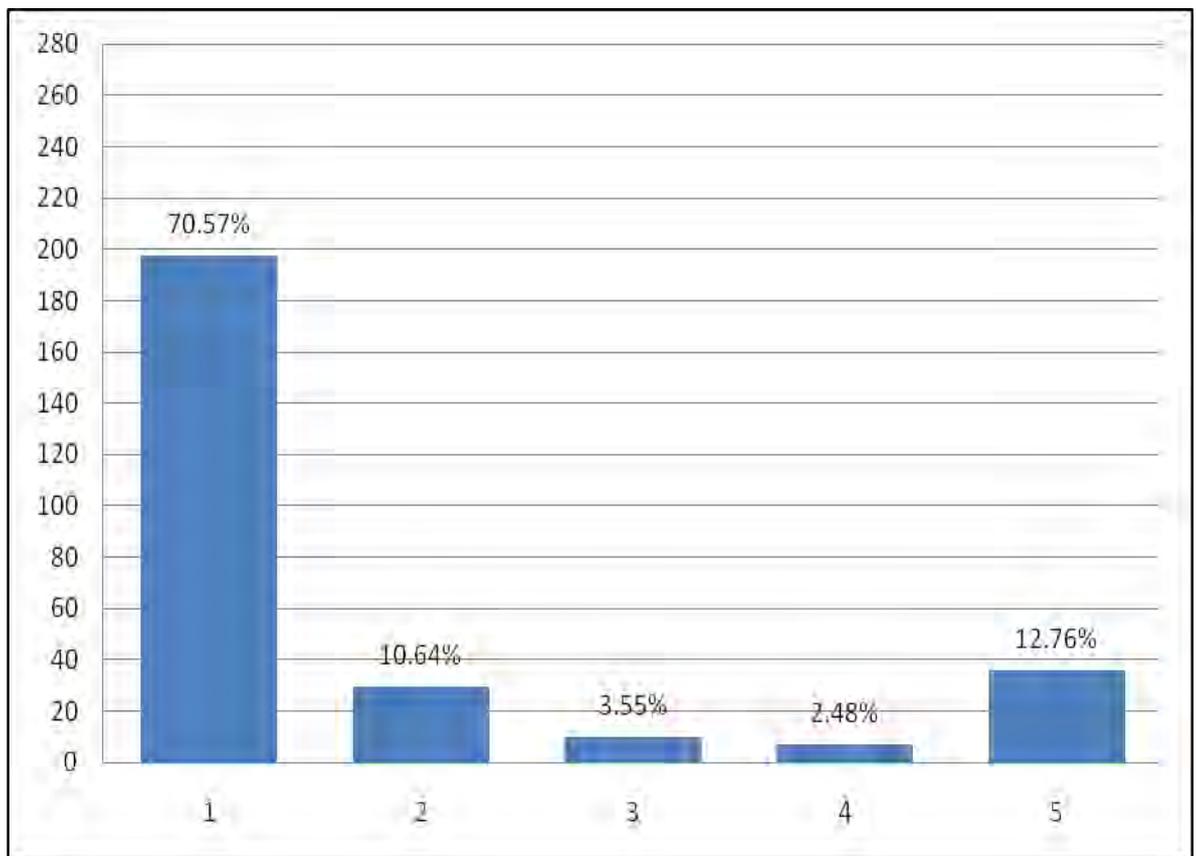
FUENTE: Misma del cuadro N° 3

CUADRO N° 4
 DISTRIBUCION DE LA RELIGIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
 2008

OPCIONES	F	%
1. Católica.	199	70.57
2. Cristiana	30	10.64
3. Testigo de Jehová	10	3.55
4. Judía.	7	2.48
5. Sin respuesta.	36	12.76
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 4
DISTRIBUCIÓN DE LA RELIGIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008



OBSERVACIONES: El 70 % de los alumnos dicen pertenecer a la Religión Católica y el 2.48% opinan ser de la Religión Judía.

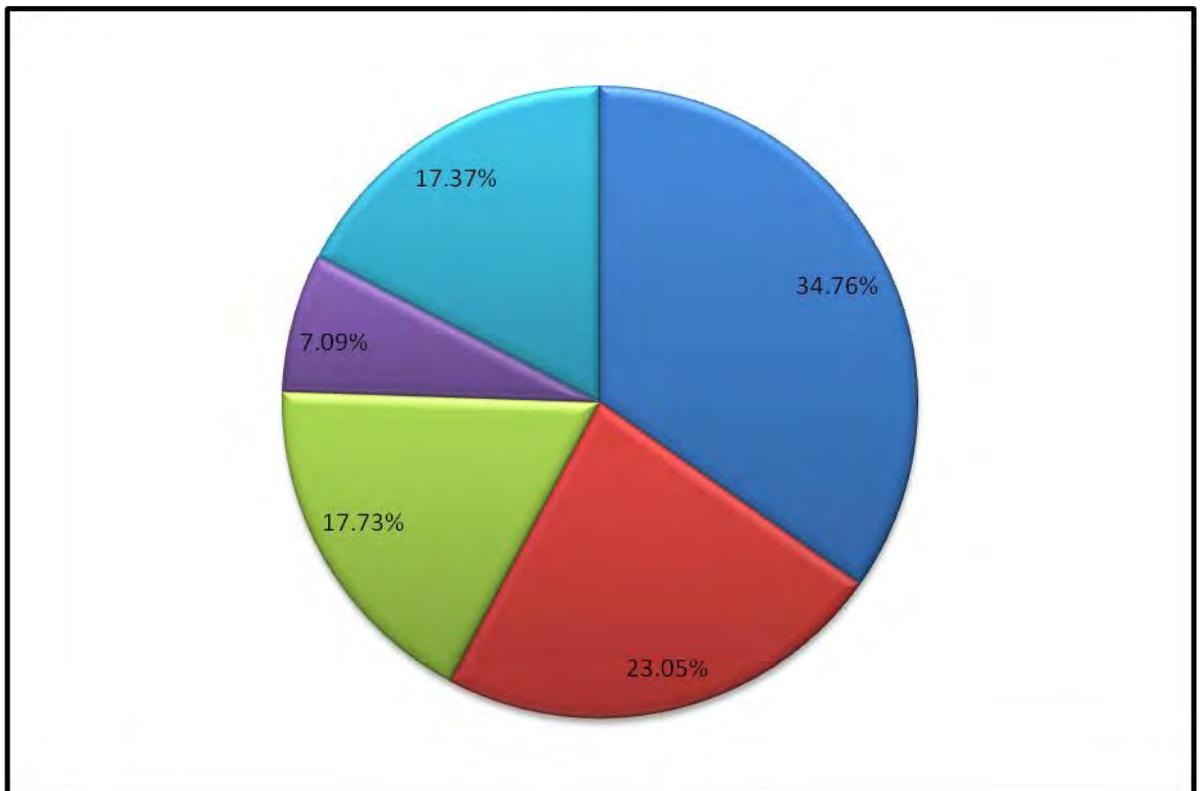
FUENTE: Misma del cuadro N° 4

CUADRO N° 5
DISTRIBUCIÓN DE LA ESCUELA DE PROCEDENCIA DE LOS
ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008

OPCIONES	F	%
1. Vengo de CCH de la UNAM.	98	34.76
2. Vengo de la preparatoria de la UNAM.	65	23.05
3. Vengo de un Colegio de Bachilleres.	50	17.73
4. Vengo del CETIS.	20	7.09
5. Sin respuesta.	49	17.37
TOTAL	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 5
DISTRIBUCIÓN DE LA ESCUELA DE PROCEDENCIA DE LOS
ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F.
2008



OBSERVACIONES: El 34.76% de los alumnos dicen proceder del CCH de la UNAM y el 7.09% afirman provenir del CETIS.

FUENTE: Misma del cuadro N° 5

CUADRO N° 6
 DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI
 HACEN EJERCICIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.
 2008

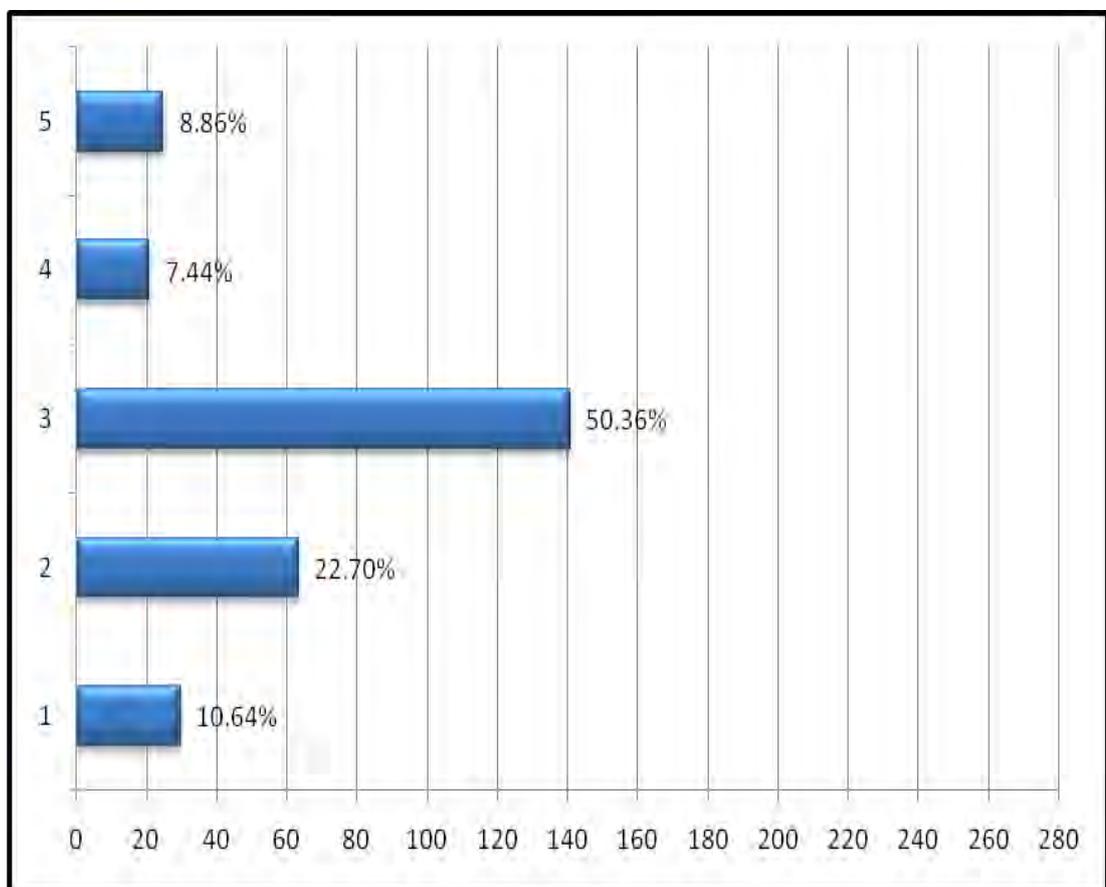
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo hago ejercicio todos los días porque me ayuda a mantener mi autocuidado.	30	10.64
2. Sí, yo hago ejercicio 3 veces por semana porque de esa manera ayudo a mantener mi salud.	64	22.70
3. Sí, a veces hago ejercicio, porque otras veces estoy cansado (a).	142	50.36
4. Yo, nunca hago ejercicio, porque no me interesa mantener mi autocuidado y porque no tengo tiempo.	21	7.44
5. Sin respuesta	25	8.86
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 6

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI HACEN EJERCICIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 50.36% de los alumnos dicen que sólo a veces hacen ejercicio porque otras ocasiones están cansados (as) y el 7.44% opinan que nunca hacen ejercicio porque no les interesa mantener su autocuidado y además no tienen tiempo.

FUENTE: Misma del cuadro N° 6

CUADRO N° 7
 DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI
 REALIZAN SU ASEO PERSONAL DE FORMA EXHAUSTIVA A
 DIARIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO
 2008

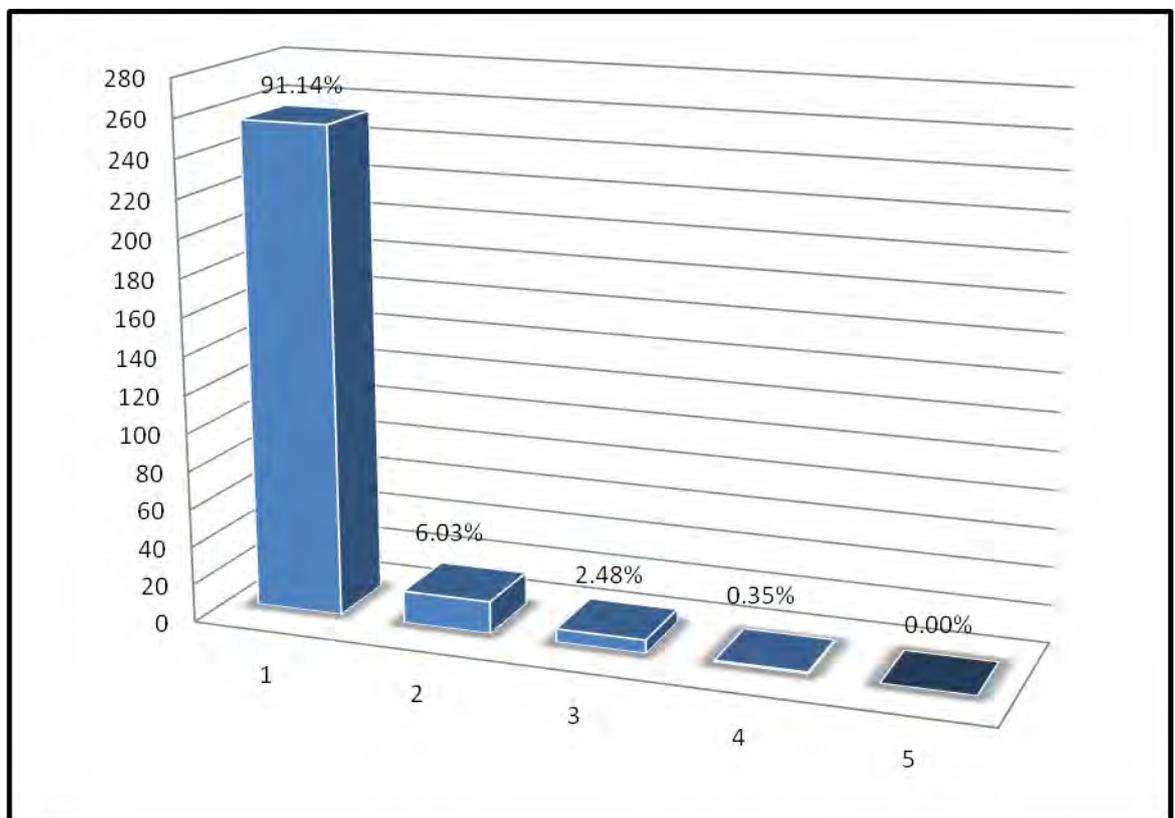
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo realizo mi aseo personal exhaustivamente todos los días porque de esa forma mantengo mi autocuidado.	257	91.14
2. Sí, yo realizo mi aseo personal cuando menos 3 veces por semana porque con eso me basta.	17	6.03
3. A veces realizo mi aseo personal, no siempre porque no cuento con el tiempo para hacerlo.	7	2.48
4. No, yo nunca realizo mi aseo personal de manera adecuada porque no me interesa.	1	0.35
5. Sin respuesta.	0	0.00
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRAFICA N° 7

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN SU ASEO PERSONAL DE FORMA EXHAUSTIVA A DIARIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO

2008



OBSERVACIONES: El 91.14% de los alumnos realizan su aseo personal exhaustivamente todos los días porque de esa forma mantienen su autocuidado y el 0.35% dicen que nunca lo hacen de manera adecuada porque no les interesa.

FUENTE: Misma del cuadro N° 7

CUADRO N° 8
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A
COMO CONSIDERAN SU SALUD DENTAL.

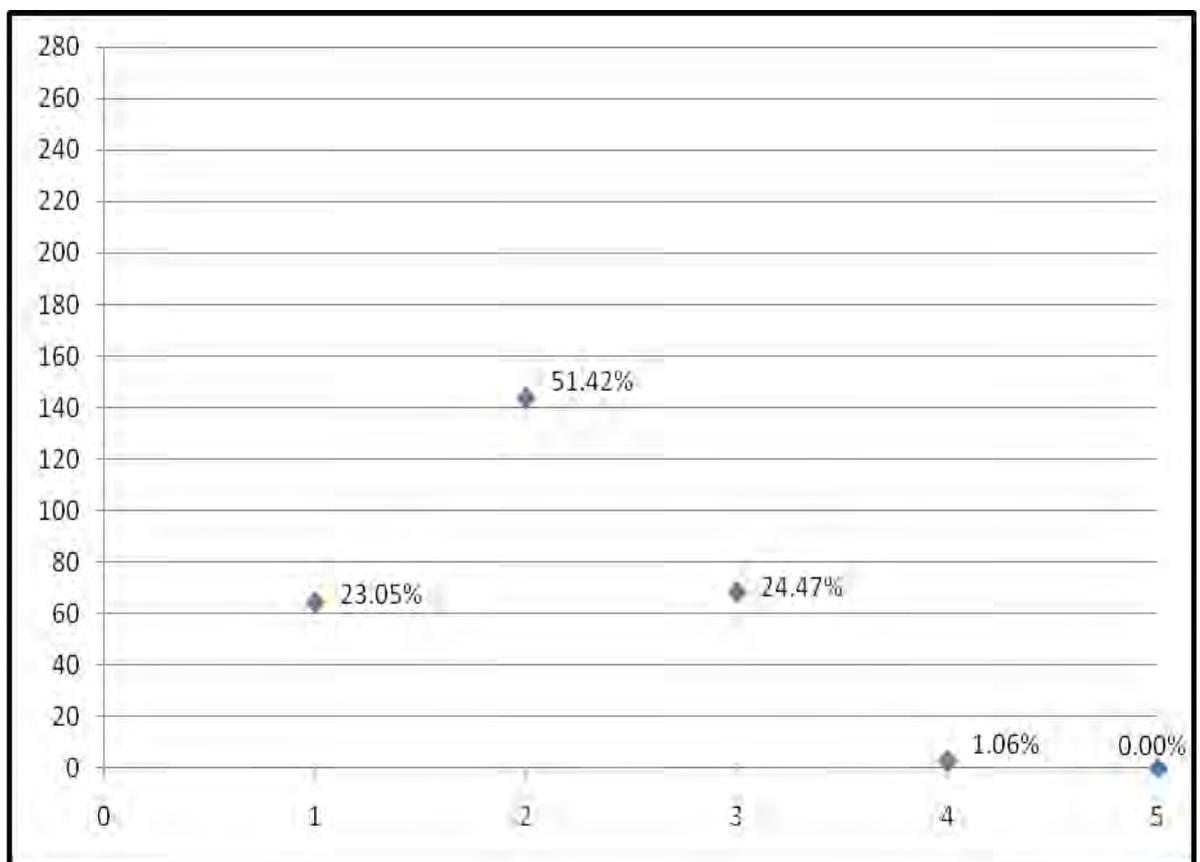
2008

OPCIONES	F	%
1. Mi salud dental es excelente, me cepillo los dientes todos los días, voy al dentista cada 6 meses.	65	23.05
2. Mi salud dental es buena, me cepillo los dientes diariamente y voy al dentista 1 vez al año.	145	51.42
3. Mi salud dental es regular, porque no me atienden correctamente.	69	24.47
4. Mi salud dental es pésima, tengo caries y abscesos que no he podido atender.	3	1.06
5. Sin respuesta.	0	0.00
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 8
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A COMO CONSIDERAN SU SALUD DENTAL.

2008



OBSERVACIONES: El 51.42% de los alumnos dicen que su salud dental es buena ya que se cepillan los dientes diariamente y van al dentista una vez al año y el 1.06% opinan que su salud dental es pésima ya que tienen caries, y abscesos y que no han podido atenderse de los dientes.

FUENTE: Misma del cuadro N° 8

CUADRO N° 9

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008

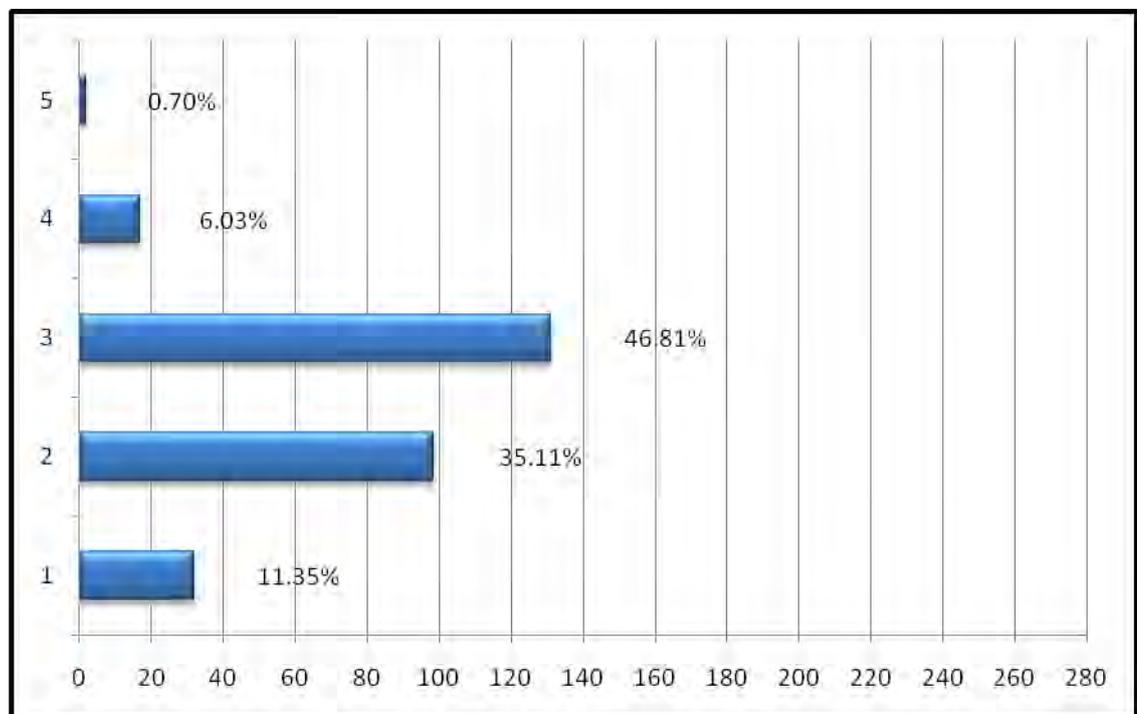
OPCIONES	F	%
1. Yo tengo una excelente alimentación, porque tengo una dieta balanceada ya que como lípidos, carbohidratos y proteínas tal como me indica mi nutriólogo.	32	11.35
2. Yo tengo una buena alimentación porque cuido lo que como, no tengo excesos y me mantengo en forma.	99	35.11
3. Yo tengo una alimentación regular ya que no me fijo mucho en lo que como.	132	46.81
4. Yo tengo una pésima alimentación ya que no tengo una dieta balanceada, no cuido lo que como y como cuando puedo.	17	6.03
5. Sin respuesta.	2	0.70
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICA N° 9

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 46.81% de los alumnos dicen tener una alimentación regular ya que no se fijan mucho en lo que comen y el 6.03% opinan que tienen una pésima alimentación ya que no tienen una dieta balanceada, no cuidan lo que comen y comen cuando pueden.

FUENTE: Misma del cuadro N° 9

CUADRO N° 10
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A QUÉ
HACEN PARA PREVENIR EL ESTRÉS.

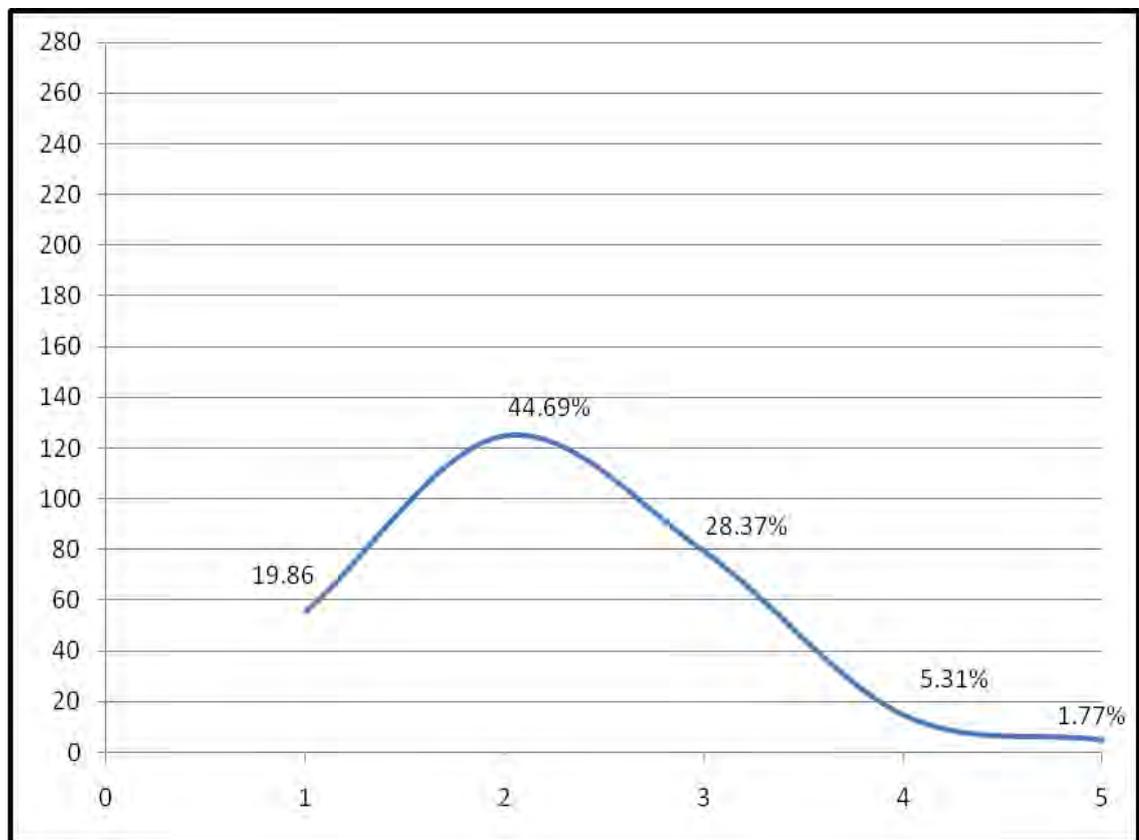
2008

OPCIONES	F	%
1. Yo me considero una persona tranquila que maneja bien las tensiones, de esa forma controlo el estrés.	56	19.86
2. Yo trato de manejar los problemas para que no me afecten.	126	44.69
3. Yo creo ser una persona que se estresa dadas las presiones de la escuela, casa.	80	28.37
4. Yo estoy siempre estresado, los problemas me afectan mucho y esto deteriora mi salud.	15	5.31
5. Sin respuesta.	5	1.77
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 10
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A QUÉ
HACEN PARA PREVENIR EL ESTRÉS.

2008



OBSERVACIONES: El 44.69% de los alumnos dicen que tratan de manejar los problemas para prevenir el estrés y que no les afecten y el 5.31% mencionan estar siempre estresados, pues los problemas les afectan mucho lo que hace que se deteriore su salud.

FUENTE: Misma del cuadro N° 10

CUADRO N° 11

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ACCIDENTES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008

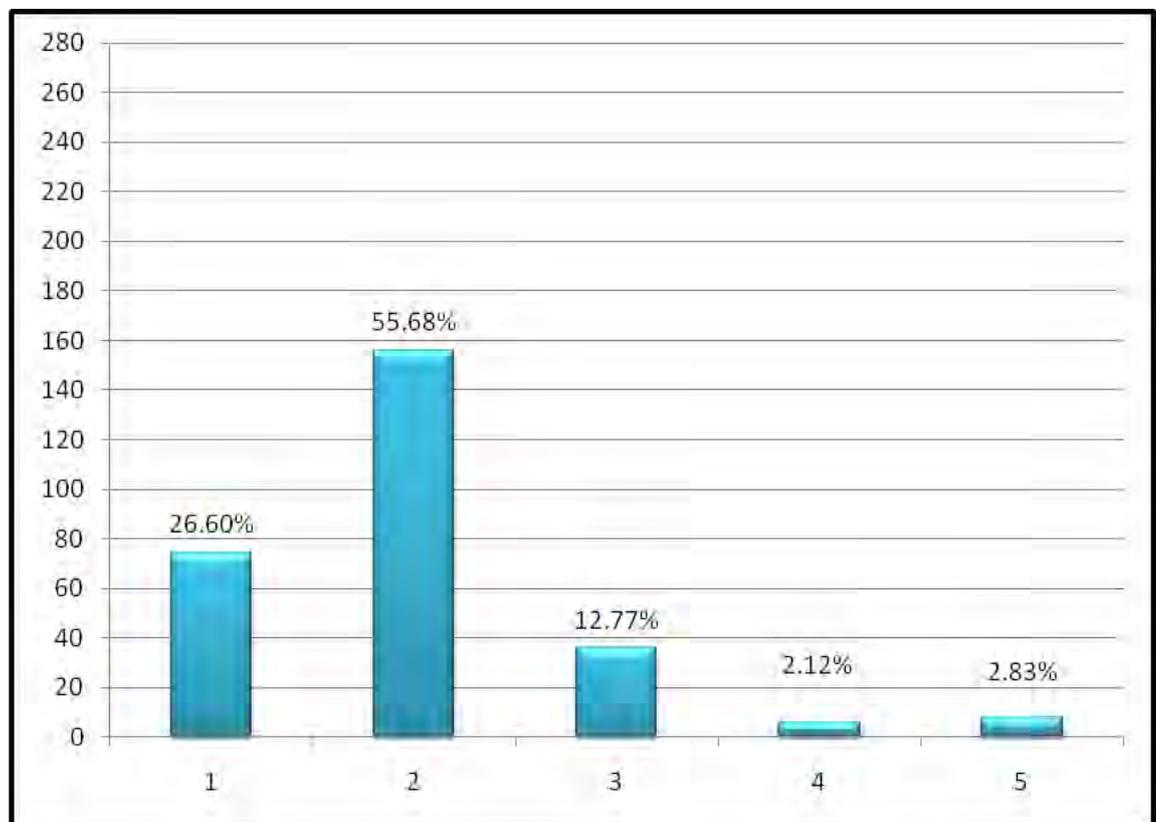
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo siempre estoy previniendo los accidentes porque estoy alerta de los peligros que están a mi alrededor.	75	26.60
2. Sí, yo la mayoría de las veces prevengo los accidentes para evitar peligros que atenten contra mi salud.	157	55.68
3. A veces sí prevengo los accidentes pero no ocurre siempre porque he tenido accidentes que atentan a mi salud.	36	12.77
4. No, yo nunca prevengo los accidentes y si estos me pasan es por un fuerza divina y ya me tocaba.	6	2.12
5. Sin respuesta.	8	2.83
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 11

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ACCIDENTES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 55.68% de los alumnos dicen que la mayoría de las veces previenen los accidentes para evitar peligros que pongan en riesgo su salud y el 2.12% opinan que nunca previenen los accidentes y si éstos les pasan es por una fuerza divina y ya les tocaba.

FUENTE: Misma del cuadro N° 11

CUADRO N° 12

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ENFERMEDADES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008

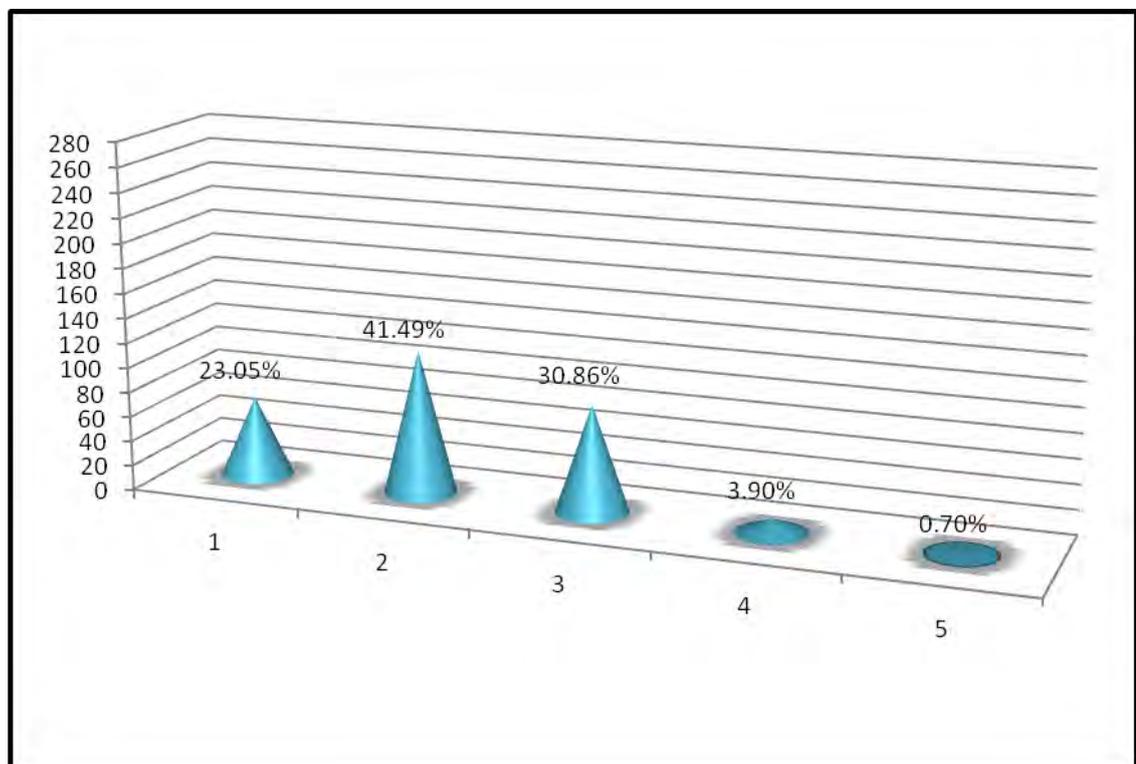
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo siempre prevengo las enfermedades porque me autocuido y procuro estar muy bien de salud.	65	23.05
2. La mayoría de las veces prevengo las enfermedades, acudiendo al médico al menos 1 vez al año.	117	41.49
3. A veces prevengo las enfermedades pero otras veces las enfermedades me atacan y pierdo mi autocuidado.	87	30.86
4. Yo nunca prevengo las enfermedades pero otras veces las enfermedades me atacan y pierdo mi autocuidado.	11	3.90
5. Sin respuesta.	2	0.70
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 12

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI PREVIENEN ENFERMEDADES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 41.49% de los alumnos dicen que la mayoría de las veces previenen enfermedades acudiendo al médico por lo menos una vez al año y el 3.90% opinan que nunca previenen las enfermedades que son personas fuertes y no se enferman y si éstas llegan, pues ni modo.

FUENTE: Misma del cuadro N° 12

CUADRO N° 13

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CUÁNTAS HORAS DUERMEN AL DÍA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008

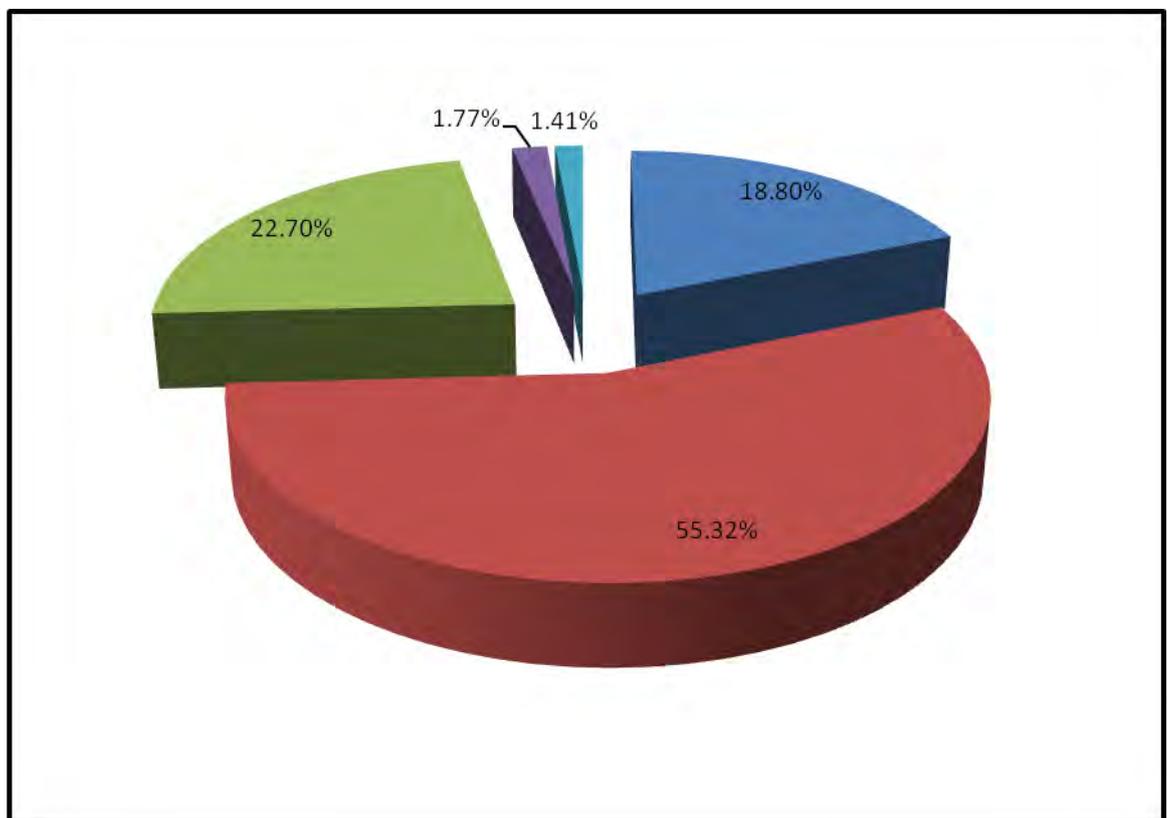
OPCIONES	F	%
1. Yo duermo más de 8 horas plácidamente y mi sueño me descansa para mantener la energía para el día siguiente.	53	18.80
2. Yo duermo entre 6 y 7 horas y con eso me basta para descansar.	156	55.32
3. A veces cuando puedo duermo y trato de descansar, pero esto no es siempre ya que trato de estudiar.	64	22.70
4. Yo soy una persona que nunca duerme, tengo muchas tareas y trabajo de noche.	5	1.77
5. Sin respuesta.	4	1.41
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 13

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CUÁNTAS HORAS DUERMEN AL DÍA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 55.32% de los alumnos dicen que duermen entre 6 y 7 horas al día y con eso les basta para descansar y el 1.77% opinan que son personas que nunca duermen porque tienen muchas tareas y trabajan de noche.

FUENTE: Misma del cuadro N° 13

CUADRO N° 14
 DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI
 CONOCEN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA
 PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.
 2008

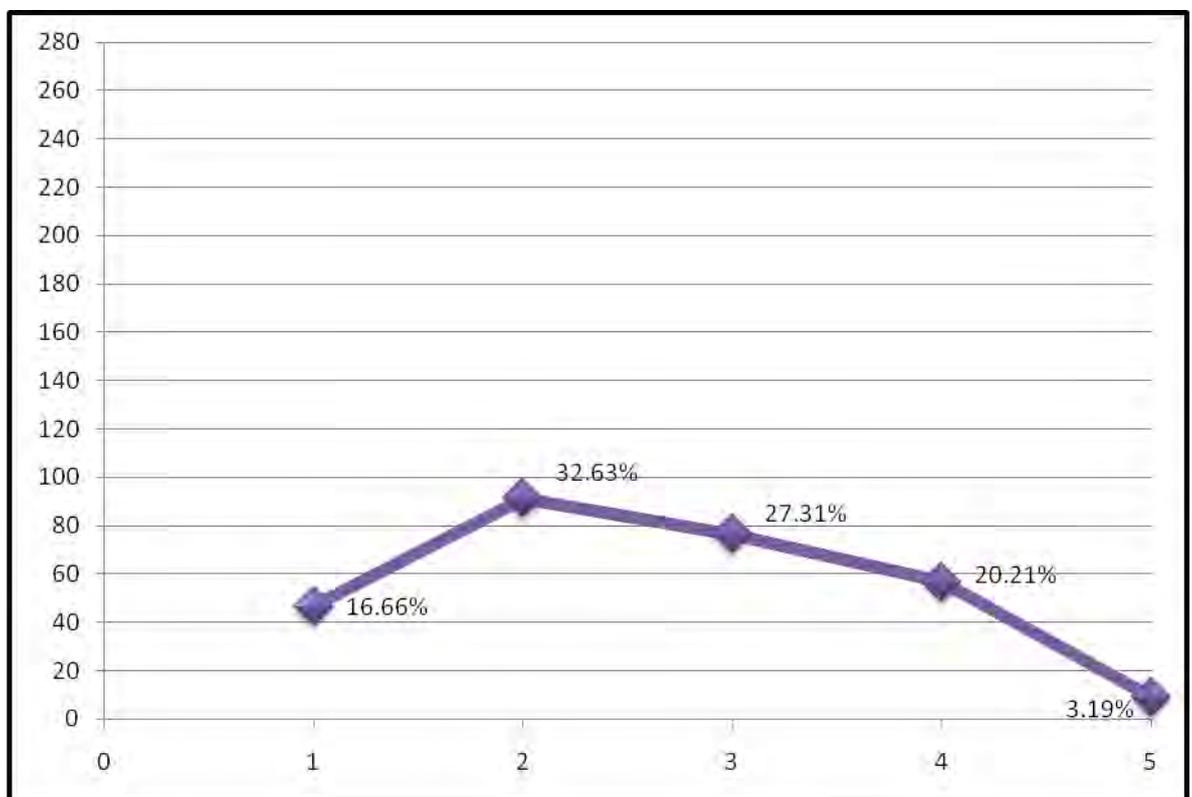
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo siempre estoy informado de las medidas de seguridad de la Escuela para mantener mi autocuidado.	47	16.66
2. Sí, la mayoría de las veces me informo para saber las medidas que existen para mantener mi autocuidado.	92	32.63
3. A veces quiero informarme de las medidas de seguridad de la Escuela pero no he tenido tiempo.	77	27.31
4. Yo no conozco las medidas de seguridad de la Escuela.	57	20.21
5. Sin respuesta.	9	3.19
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 14

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI CONOCEN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 32.63% de los alumnos dicen que la mayoría de las veces se informan para saber las medidas de seguridad que existen para mantener su autocuidado y el 16.66% opinan que siempre están informados de las medidas de seguridad de la escuela para mantener su autocuidado.

FUENTE: Misma del cuadro N° 14

CUADRO N° 15
 DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A
 CÓMO CONSIDERAN SU FUNCIONAMIENTO
 GASTROINTESTINAL PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.
 2008

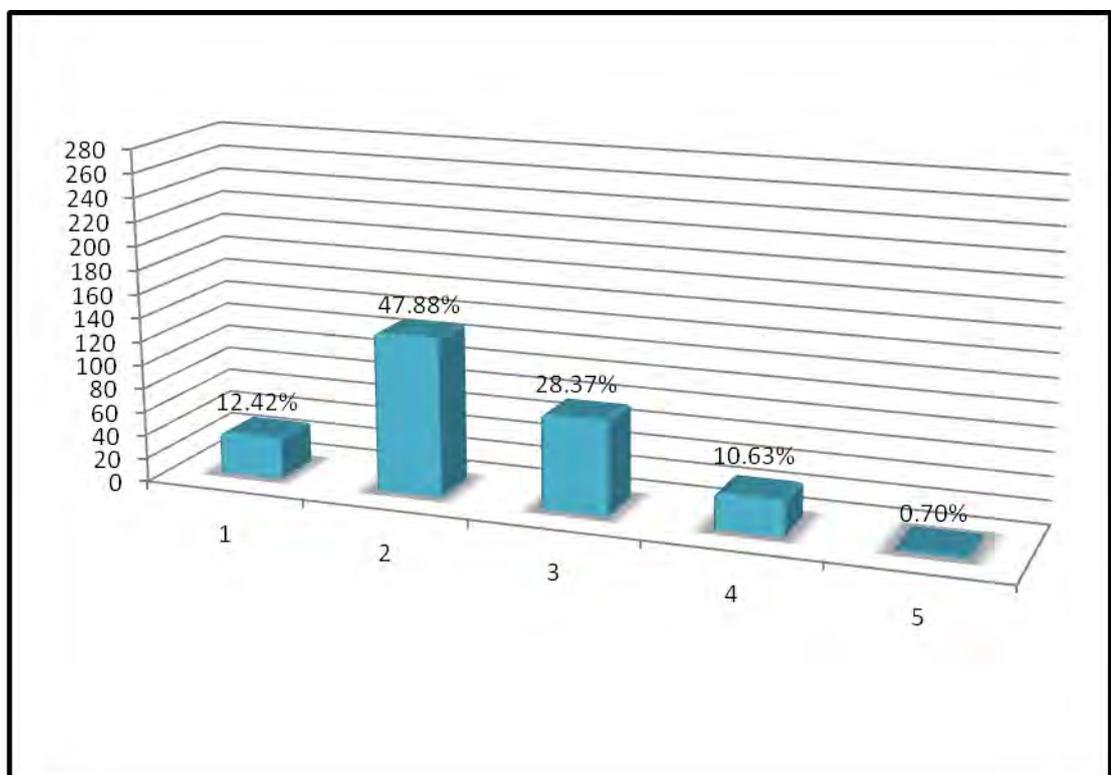
OPCIONES	F	%
1. Mi funcionamiento gastrointestinal es excelente porque mantengo una alimentación equilibrada.	35	12.42
2. La mayoría de las veces mi funcionamiento gastrointestinal es bueno, no tengo problemas.	135	47.88
3. A veces las presiones y tareas de la Escuela me provocan disfunción gastrointestinal.	80	28.37
4. Yo siempre tengo disfunción gastrointestinal, colitis, gastritis, estreñimiento y otros.	30	10.63
5. Sin respuesta.	2	0.70
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 15

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU FUNCIONAMIENTO GASTROINTESTINAL PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 47.88% de los alumnos dicen que la mayoría de las veces su funcionamiento gastrointestinal es bueno, por lo que no tienen problemas y el 10.63% opinan que siempre tienen disfunción gastrointestinal, colitis, gastritis, estreñimiento y otros padecimientos.

FUENTE: Misma del cuadro N° 15

CUADRO N° 16

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008

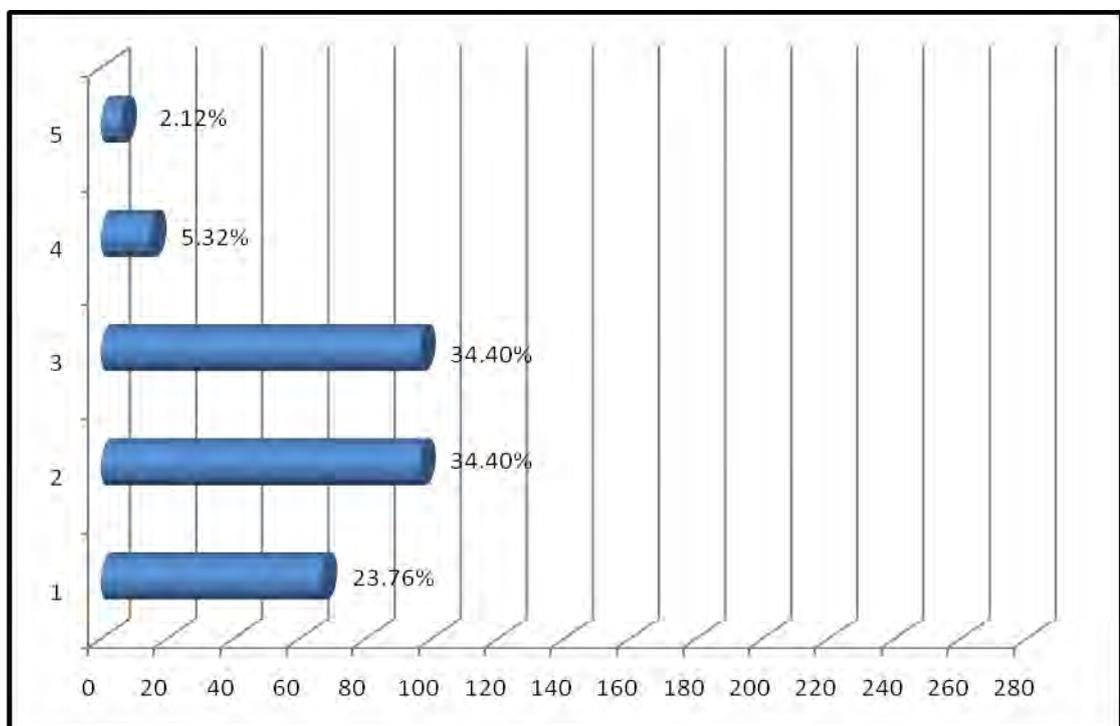
OPCIONES	F	%
1. Sí, yo siempre busco recrearme, en mis horas de ocio voy al cine, teatro, veo televisión y práctico algún deporte.	67	23.76
2. Sí, yo la mayoría de las veces busco actividades recreativas para combinarlas con mis horas de estudio.	97	34.40
3. A veces realizo actividades recreativas, pero a veces no tengo tiempo.	97	34.40
4. Yo nunca tengo tiempo de realizar actividades recreativas ya que saliendo de la Escuela tengo que trabajar y hacer otras actividades durante el día.	15	5.32
5. Sin respuesta.	2	0.70
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 16

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A SI REALIZAN ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 34.40% de los alumnos dicen que la mayoría de las veces buscan actividades recreativas para combinarlas con sus horas de estudio, otro 34.40% dicen que a veces hacen actividades recreativas pero otras no porque no tienen tiempo y el 5.32% opinan que nunca tienen tiempo de realizar actividades recreativas pues saliendo de la Escuela tienen que trabajar y hacer otras actividades durante el día.

FUENTE: Misma del cuadro N° 16

CUADRO N° 17
 DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE
 PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y
 OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A
 CÓMO CONSIDERAN SU AUTOCUIDADO.
 2008

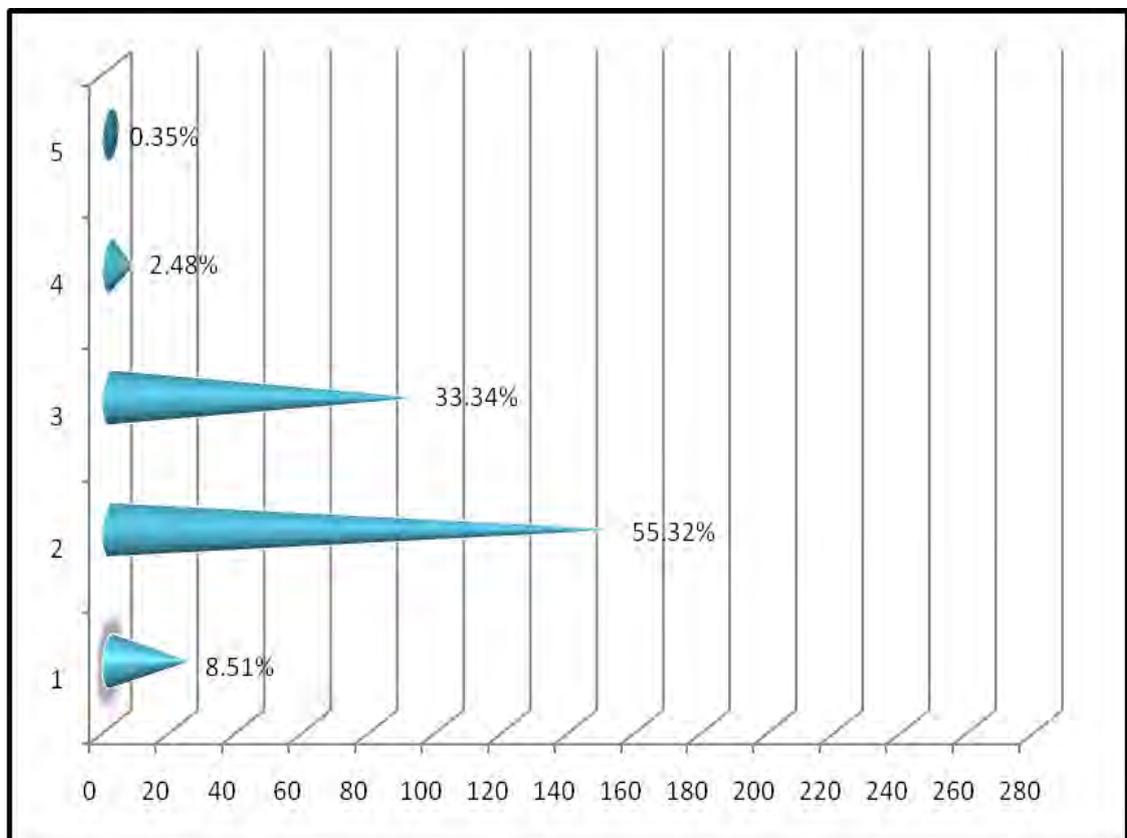
OPCIONES	F	%
1. Excelente	24	8.51
2. Bueno	156	55.32
3. Regular	94	33.34
4. Malo	7	2.48
5. Sin respuesta.	1	0.35
TOTALES	282	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

GRÁFICA N° 17

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO EN MÉXICO, D.F. EN TORNO A CÓMO CONSIDERAN SU AUTOCUIDADO.

2008



OBSERVACIONES: El 55.32% dicen que su autocuidado es bueno y el 2.48% opinan que su autocuidado es malo.

FUENTE: Misma del cuadro N° 17

4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En el cuadro N° 1, relativo a la edad de los estudiantes de primer ingreso se observa que el 70.22% tienen entre 17 y 20 años, el 25.18% tienen entre 21 y 24 años, el 2.83% tienen entre 25 y 28 años y el 1.77% tienen más de 28 años. Esto significa que el 95.40% de los alumnos tiene más de 25 años.

En el cuadro N° 2, relativo a la distribución del sexo de los estudiantes de primer ingreso se observa que el 25.53% pertenecen al sexo masculino y el 74.47% pertenecen al sexo femenino. Esto significa que hay más estudiantes del sexo femenino que del sexo masculino.

El cuadro N° 3, relativo al estado civil de los estudiantes se observa que el 87.59% dicen que son solteros, el 7.81% mencionan estar casados, el 3.55% opinan que están en unión libre y el 0.70% indican que son divorciados. Esto significa que el 95.40% están solteros o casados y sólo el 4.25% son divorciados o viven en unión libre.

En el cuadro N° 4, relativo a la religión de los estudiantes se observa que el 70.57% dicen que son de religión católica, el 10.64% opinan que son de religión cristiana, el 3.55% se considera testigo de Jehová y el 2.48% dicen que son de religión Judía. Esto significa que el 81.21% de los alumnos pertenecen a la religión católica y cristiana y sólo el 6.03% de los alumnos son testigos de Jehová y judíos.

En el cuadro N° 5, relativo a la distribución de la escuela de procedencia de los estudiantes de primer ingreso de la ENEO, se observa que el 34.76% dicen que vienen de CCH de la UNAM, el 23.05% opinan que vienen de la preparatoria de la UNAM, el 17.73% vienen de un colegio de bachilleres y el 7.09% dicen que vienen del CETIS. Esto significa que el 57.81% provienen de CCH y preparatoria de la UNAM y el 24.82% vienen de colegios de Bachilleres y CETIS.

En el cuadro N° 6, relativo a si los estudiantes hacen ejercicio para mantener su autocuidado, se observa que el 10.64% dicen que siempre hacen ejercicio porque se ayudan a mantener su autocuidado, el 22.70% opinan que hacen ejercicio 3 veces a la semana porque de esa manera se ayudan a mantener su salud, el 50.36% consideran que a veces hacen ejercicio porque otras veces están cansados y el 7.44% nunca hacen ejercicio porque no les interesa mantener su autocuidado y porque no tienen tiempo. Esto significa que el 58.80% de los alumnos no hacen ejercicio porque están cansados y porque no tienen tiempo para hacerlo y sólo el 33.34% sí realizan ejercicio frecuentemente.

En el cuadro N° 7, relativo a si los estudiantes realizan su aseo personal de forma exhaustiva a diario para mantener su autocuidado, se observa que el 91.14% dicen que sí realizan su aseo personal exhaustivamente todos los días porque de esta forma mantienen su autocuidado, el 6.03% opinan que realizan su aseo personal cuando menos 3 veces por semana porque con eso les basta, el 2.48% considera que a veces realizan su aseo personal,

pero esto no es siempre porque no cuentan con el tiempo para hacerlo, el 0.35% dice que nunca realizan su aseo personal de manera adecuada porque no les interesa. Esto significa que el 97.17% dicen que realizan un aseo personal exhaustivo porque de esa manera mantienen su autocuidado y sólo el 2.83% no realizan su aseo personal de manera adecuada porque no les interesa.

En el cuadro N° 8, relativo a si los estudiantes llevan a cabo su aseo dental para mantener su autocuidado, se observa que el 23.05% dicen que su salud dental es excelente porque se cepillan los dientes todos los días, van al dentista cada 6 meses para mantener su autocuidado, el 51.42% opinan que su salud dental es buena, se cepillan los dientes diariamente y van al dentista una vez al año y de esa manera se ayudan a mantener su salud, y el 24.47% consideran que su salud dental es regular porque no se atienden correctamente y el 1.06% piensan que su salud dental es pésima, tienen caries y abscesos y que no se han podido atender porque no les interesa su autocuidado. Esto significa que el 74.47% de los alumnos tienen un buen aseo dental y el 25.53% no la tienen.

En el cuadro N° 9, relativo a cómo consideran los estudiantes su alimentación para mantener su autocuidado, se observa que el 11.35% dicen tener una excelente alimentación porque llevan una dieta balanceada, (que les ayuda a mantener su autocuidado), 35.11% opinan que tienen una buena alimentación porque cuidan lo que comen, 46.81% consideran que tienen una alimentación regular porque no se fijan mucho en lo que comen, el 6.03% piensan que tienen una pésima alimentación porque no cuidan lo que comen y

comen cuando pueden. Esto significa que el 52.84% de los alumnos no tienen una buena alimentación porque no cuidan lo que comen y comen cuando pueden y sólo el 46.46% tienen una buena alimentación ya que llevan una dieta balanceada.

En el cuadro N° 10, relativo a si los estudiantes previenen el estrés para mantener su autocuidado, se observa que el 19.86% dicen que se consideran personas tranquilas que manejan bien las tensiones y así controlan el estrés, el 44.69% opinan que tratan de manejar los problemas para que no les afecten, el 28.37% consideran que son personas que se estresan dadas las presiones de la Escuela y la casa y el 5.31% piensan que siempre están estresados debido a que los problemas les afectan mucho y esto deteriora su salud. Esto significa que el 64.55% de los alumnos son personas tranquilas y saben manejar su estrés y solo el 33.68% son personas que se estresan con facilidad.

En el cuadro N° 11, relativo a si los estudiantes previenen los accidentes para mantener su autocuidado, se observa que el 26.60% dicen que siempre previenen los accidentes porque están alerta de los peligros que hay a su alrededor, el 55.68% opinan que la mayoría de las veces previenen los accidentes para evitar peligros que atenten contra su salud, el 12.77% piensan que a veces previenen los accidentes pero no siempre porque han tenido accidentes que atentan contra su salud, y el 2.12% considera que nunca previenen los accidentes y si estos pasan son por una fuerza divina y ya les tocaba. Esto significa que el 82.28% de los alumnos previene los accidentes para evitar atentar contra su salud y sólo el

14.89% a veces previenen los accidentes, pero no ocurre siempre, porque han tenido accidentes que atentan contra su salud.

En el cuadro N° 12, relativo a si los estudiantes previenen las enfermedades para mantener su autocuidado, el 23.05% dicen que siempre previenen las enfermedades porque se autocuidan y procuran estar bien de salud, el 41.49% opinan que la mayoría de las veces previenen las enfermedades acudiendo al médico por lo menos una vez al año, el 30.86% consideran que a veces previenen las enfermedades pero otras, las enfermedades los atacan y pierden su autocuidado y el 3.90% piensan que nunca previenen las enfermedades ya que se consideran personas fuertes y por tanto no tienden a enfermarse. Esto significa que el 64.99% de los alumnos previenen las enfermedades porque les interesa mantener su autocuidado. Sin embargo, el 34.76% no previenen las enfermedades, porque las enfermedades a veces los atacan o porque se consideran personas fuertes.

En el cuadro N° 13, relativo a cuántas horas al día duermen los estudiantes para mantener su autocuidado, se observa que el 18.80% dicen que duermen más de 8 horas plácidamente ya que el dormir les permite recuperar energías para empezar el día siguiente, el 55.32% opinan que duermen entre 6 y 7 horas y con eso les basta para descansar, el 22.70% consideran que a veces duermen o tratan de descansar, pero esto no es siempre, ya que prefieren estudiar, el 1.77% piensan que son personas que nunca duermen porque tienen mucha tarea o trabajan de noche. Esto

significa que el 74.20% de los alumnos sí duermen lo suficiente para mantener su autocuidado.

En el cuadro N° 14, relativo a si los estudiantes conocen las medidas de seguridad de la Escuela para mantener su autocuidado, se observa que el 16.66% dicen que siempre están informados de las medidas de seguridad de la Escuela para mantener su autocuidado, el 32.63% opinan que a veces se informan para saber las medidas de seguridad que existen y así poder mantener su autocuidado, el 27.31% consideran que a veces quieren informarse de las medidas de seguridad de la Escuela pero no han tenido tiempo y el 20.21% afirman que no han conocido las medidas de seguridad de la Escuela. Esto significa que el 49.29% de los alumnos si conoce las medidas de seguridad de la Escuela para mantener su autocuidado y sólo el 47.52% no conocen las medidas de seguridad de la Escuela.

En el cuadro N° 15, relativo a cómo consideran los alumnos de primer ingreso su funcionamiento gastrointestinal para mantener su autocuidado, se observa que el 12.42% dicen que su funcionamiento gastrointestinal es excelente porque mantienen una alimentación equilibrada, el 47.68% opinan que la mayoría de las veces su funcionamiento gastrointestinal es bueno y no tienen problema y el 28.37% consideran que a veces las presiones y tareas de la escuela les provocan disfunción gastrointestinal y el 10.63% piensan que siempre tienen problemas gastrointestinales como colitis, gastritis, estreñimiento y otros. Esto significa que el 60.30% de los alumnos tienen excelente funcionamiento

gastrointestinal porque mantienen una alimentación equilibrada y sólo el 39% dicen que a veces las presiones y tareas de la escuela les provocan problemas gastrointestinales.

En el cuadro N°16 relativo a si los estudiantes realizan actividades recreativas para mantener su autocuidado, se observa que el 23.76% dicen que siempre buscan recrearse en sus horas de ocio, el 34.40% opinan que la mayoría de las veces buscan actividades recreativas que puedan combinar con sus horas de estudio, el 34.40% consideran que a veces hacen actividades recreativas ya que no siempre tienen tiempo y el 5,32% mencionan que nunca tienen tiempo para realizar actividades recreativas ya que algunos dividen su tiempo entre la Escuela, el trabajo y otras actividades. Esto significa que el 58.16% de los alumnos buscan realizar actividades recreativas para mantener su autocuidado y el 39.72% no realizan actividades recreativas por falta de tiempo.

En el cuadro N° 17, relativo a cómo los estudiantes consideran su autocuidado se observa que el 8.51% dicen que es excelente, el 55.32% opinan que es bueno, el 33.34% consideran que es regular y el 2.48% piensan que es malo. Esto significa que el 63.83% de los alumnos consideran que su autocuidado es de bueno a excelente y sólo 35.82% es de malo a regular.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan los principales hallazgos de la investigación realizada. También se incluyen las recomendaciones que el grupo investigador presenta para solucionar en parte, la problemática estudiada.

5.1 CONCLUSIONES

- Se lograron los objetivos de la investigación al poder analizar el nivel de Autocuidado de los alumnos de nuevo ingreso a la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Escuela Nacional de Enfermería y obstetricia de la UNAM, en México, D.F.
- Se pudo constatar que el 95.40% de los alumnos oscila en edades de 17 a 24 años, el 74.47% son del sexo femenino, el 87.59% son solteros (as), el 70.57% son de religión católica y el 34.76% vienen del CCH de la UNAM.
- En relación con los datos que miden la variable Autocuidado, el 58.80% de los alumnos no hacen ejercicio porque están cansados o porque no tienen tiempo, el 97.27% realizan su aseo personal exhaustivamente todos los días porque de esa forma mantienen su autocuidado, el 74.47% consideran que su salud dental va de buena a excelente porque consulta el dentista por lo menos cada 6 meses, el 52,84% piensan que su alimentación va de regular a pésima, pues consumen alimentos chatarra y no tienen una dieta balanceada.

- En otros datos se habla que el 64.55% se consideran personas tranquilas que manejan bien las tensiones y de esa forma controlan el estrés, el 82.28% previenen accidentes para mantener su Autocuidado, el 64.54% previenen enfermedades porque se autocuidan, el 74.12% duermen entre 6 y 8 horas y con eso les basta para descansar, el 49.29% están informados de las medidas de seguridad de la escuela para mantener su autocuidado, el 60.30% consideran que su funcionamiento es bueno ya que se mantienen sin colitis, gastritis u otro tipo de disfunción, el 68.16% buscan recrearse en sus horas de ocio ya que van al cine, ven televisión y esto lo combinan con sus horas de estudio y el 63.83% consideran que su autocuidado es bueno.
- Tomando en cuenta lo anterior, de los doce indicadores medidos de la variable Autocuidado se pueden considerar positivos el del aseo personal, de salud dental, el de prevención del estrés, prevención de accidentes, prevención de enfermedades, horas que duermen al día, conocimiento de las medidas de seguridad de la Escuela, funcionamiento gastrointestinal y realización de actividades recreativas.
- Se consideran negativos los indicadores: realización de ejercicio y alimentación. Lo anterior significa que al contar los alumnos con indicadores medidos más positivos que negativos, su autocuidado resulta ser también positivo, lo que está acorde con las medidas tomadas en la Escuela en el primer semestre, para mantener la salud integral de los alumnos.

5.2 RECOMENDACIONES

En cuanto a la realización de ejercicio para mantener su autocuidado:

- Ejercitarse cuando menos 3 veces por semana sin descuidar sus actividades educativas para tratar de mantenerse en forma y por consiguiente su autocuidado.
- Procurar un buen descanso que permita dar la suficiente energía para realizar las actividades cotidianas.

Para mejorar su aseo personal:

- Realizar el aseo personal de una manera constante para tener un bienestar en los aspectos biológico, cultural y social, ya que el no tener interés del aseo personal es no buscar su salud integral.
- Mantener el aseo personal de una manera exhaustiva; incluyendo el baño, corte de uñas, aseo bucal y corte de cabello, ya que de esta forma se conserva la salud.
- El baño, la lubricación de la piel y la elección de la ropa deberá realizarse en el momento mas apropiado de acuerdo al clima.

Para mejorar la salud dental:

- Utilizar el hilo dental ya que es de gran utilidad para el aseo de los dientes.
- Cepillarse los dientes con la técnica adecuada por lo menos 3 minutos tres veces al día o al término de cada comida.
- Acudir por lo menos dos veces al año al Dentista para prevenir caries y otros problemas dentales.

Para mejorar su alimentación:

- Procurar consumir alimentos en forma equilibrada, preferentemente los preparados en casa.
- Comer tranquilamente procurando masticar 45 veces cada bocado para lograr una mejor digestión.
- Fomentar el hábito de preparar alimentos que puedan ser transportados a la escuela y ser consumidos en los tiempos libres reduciendo de esta manera la ingesta de alimentos chatarra.
- Establecer horarios fijos para cada comida, ya que esto permite que haya una mejor absorción de los nutrientes y una mejor regulación del metabolismo reduciendo al máximo el sobrepeso.

Para prevenir el estrés:

- Mantener controladas las emociones para que los problemas no afecten la salud y así poder tener un buen desempeño académico.
- Tratar de dormir como mínimo de 6 a 7 horas todos los días para mantener un descanso reparador.
- Realizar actividades físicas y culturales para poder liberar el estrés.
- Existen algunas técnicas que reducen el estrés tales como son: realizar algún ejercicio físico, darse baño o ducha tibia, hablar de sus problemas con un amigo, pariente o profesional y contar hasta diez cuando se este enojado como para gritar.
- Buscar un momento de relajación por lo menos treinta minutos al día para mantener una buena salud emocional.
- Los alumnos de la ENEO deben de ver de frente los problemas, no dándoles más importancia de lo que en realidad es ya que esto evitará frustraciones, enojos e incluso el ser extremista.

Para prevenir accidentes:

- Conocer y estar al tanto de las medidas de seguridad que ofrece la Escuela para mantener el autocuidado.
- Evitar los peligros que se encuentran alrededor para no sufrir accidentes que atenten contra su salud

- Estar al tanto de las medidas de seguridad de la Escuela para mejorar el autocuidado.
- Evitar circunstancias que alteren la seguridad y el orden dentro y fuera de la escuela para prevenir daños con la comunidad estudiantil y la comunidad en general.
- Se recomienda salir en grupo de las instalaciones de la ENEO debido a que la zona aledaña es de alto riesgo delictivo.

Prevención de Enfermedades:

- Prevenir enfermedades porque así el individuo gozará de una buena calidad de vida, el no cuidar su aseo personal traerá consigo problemas de salud.
- La asistencia a las campañas de vacunación que se realicen como profilaxis en la institución y fuera de ella.

Para mejorar la eliminación:

- Acudir al sanitario regularmente, consumir fibra, hacer ejercicio y tener un lugar adecuado para realizar la eliminación y en lugares de buenas condiciones sanitarias.

Para mejorar el reposo y sueño:

- Tratar de dormir como mínimo de 6 a 7 horas todos los días para mantener un descanso reparador.
- Se recomienda establecer horarios para dormir y levantarse a una misma hora, tratar de hacerlo sin hambre o después de una comida abundante, etc.

6. ANEXOS Y APÉNDICES

APENDICE N° 1: CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACIÓN.

APENDICE N° 2: MODELO DE TARJETA SIMPLE.

APENDICE N° 3: MODELO DE TARJETA DE
CONCENTRACIÓN DE DATOS.

APENDICE N° 4: MODELO DE TARJETA MATRIZ DE
CONCENTRACIÓN DE DATOS.

APÉNDICE N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACIÓN:

NIVEL DE AUTOCUIDADO EN LOS ALUMNOS DE PRIMER
INGRESO DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y
OBSTETRICIA, EN MÉXICO, .D.F.

N° DE CUESTIONARIO _____

SAMUEL GUTIERREZ MENDOZA

LORENA GUZMAN HINOJOSA

VICTORIA ORTIZ ARELLANO

RICARDO SOTERO ARAUJO

Con la asesoría de la Doctora:

Lasty Balseiro Almario

Fecha de elaboración:

12 de Octubre de 2008

OBJETIVOS DEL CUESTIONARIO. Recabar datos de las fuentes fidedignas, a fin de conformar y conjuntar la información necesaria para comprobar la hipótesis de trabajo.

JUSTIFICACIÓN. El presente cuestionario se hace necesario en virtud de que es el instrumento vital con el que se podrá obtener la información, en conjunto con la observación y con el apoyo de las entrevistas. A partir de la obtención de la información, se podrán elaborar las tablas y gráficas necesarias para el conocimiento y presentación de los resultados.

INSTRUCCIONES. El presente cuestionario se ha estructurado con el objetivo de recabar datos; por lo tanto, se hace necesario que las personas encuestadas sigan las siguientes instrucciones:

1. Contestar en forma honesta las preguntas que a continuación se mencionan.
2. Marque con una "X" una opción de respuesta de cada pregunta, ya que si se contestan dos opciones se invalida la respuesta.
3. Todo lo recabado es de estricto uso confidencial.

NOTA.- Se agradece su colaboración con las respuestas que den a este cuestionario. Si desean conocer los resultados estarán a su disposición al terminar la investigación.

DATOS GENERALES

1. ¿CUÁL ES SU EDAD?

- _____ 1. Tengo entre 17 y 20 años.
- _____ 2. Tengo entre 21 y 24 años.
- _____ 3. Tengo entre 25 y 28 años.
- _____ 4. Más de 28 años.
- _____ 5. Sin respuesta.

2. ¿CUÁL ES SU SEXO?

- _____ 1. Masculino.
- _____ 2. Femenino.
- _____ 3. Sin respuesta.

3. ¿CUÁL ES SU ESTADO CIVIL?

- _____ 1. Soy soltero.
- _____ 2. Soy casado.
- _____ 3. Estoy en unión libre.
- _____ 4. Soy divorciado.
- _____ 5. Sin respuesta.

4. ¿CUÁL ES SU RELIGIÓN?

- _____ 1. Católica.
- _____ 2. Cristiana.
- _____ 3. Testigo de Jehová.
- _____ 4. Judía.
- _____ 5. Sin respuesta.

5.¿CUÁL ES SU ESCUELA DE PROCEDENCIA?

- _____1. Vengo de CCH de la UNAM.
- _____2. Vengo de la Preparatoria de la UNAM.
- _____3. Vengo de un Colegio de Bachilleres.
- _____4. Vengo del CETIS.
- _____5. Sin respuesta.

6.¿HACE USTED EJERCICIO PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Sí, yo hago ejercicio todos los días, por que me ayuda a mantener mi autocuidado.
- _____2. Sí, yo hago ejercicio 3 veces a la semana porque de esa manera ayudo a mantener mi salud.
- _____3. Sí, a veces hago ejercicio, porque otras veces estoy cansado (a).
- _____4. Yo, nunca hago ejercicio, porque no me interesa mantener mi autocuidado, y por que no tengo tiempo.
- _____5. Sin respuesta.

7. ¿REALIZA USTED SU ASEO PERSONAL DE FORMA EXHAUSTIVA A DIARIO, PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Sí, yo realizo mi aseo personal, exhaustivamente todos los días porque de esa forma mantengo mi autocuidado de forma personal.
- _____2. Sí, yo realizo mi aseo personal, cuando menos 3 veces por semana porque con eso me basta.
- _____3. A veces, realizo mi aseo personal, pero esto no es siempre, porque no cuento con el tiempo para hacerlo.
- _____4. No, yo nunca realizo mi aseo personal, de manera adecuada, porque no me interesa.
- _____5. Sin respuesta

8. ¿CÓMO CONSIDERA SU SALUD DENTAL?

- _____1. Mi salud dental es excelente, me cepillo los dientes todos los días, voy al dentista cada 6 meses.
- _____2. Mi salud dental es buena, me cepillo los dientes diariamente y voy al dentista 1 vez al año.
- _____3. Mi salud dental es regular, porque no me atiendo correctamente.
- _____4. Mi salud dental es pésima, tengo caries y abscesos que no me he podido atender.
- _____5. Sin respuesta.

9. ¿CÓMO CONSIDERA USTED SU ALIMENTACIÓN PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Yo tengo una excelente alimentación, porque tengo una dieta balanceada ya que como lípidos, carbohidratos, proteínas tal como me indica mi nutriólogo.
- _____2. Yo tengo una buena alimentación porque cuido lo que como, no tengo excesos y me mantengo en forma.
- _____3. Yo tengo una alimentación regular ya que no me fijo mucho en lo que como.
- _____4. Yo tengo una pésima alimentación ya que no tengo una dieta balanceada, no cuido lo que como y como cuando puedo.
- _____5. Sin respuesta.

10. ¿QUÉ HACE USTED PARA PREVENIR EL ESTRÉS?

- _____1. Yo me considero una persona tranquila
- _____2. Yo trato de manejar los problemas para que no me afecten.
- _____3. Yo creo ser una persona que se estresa dada las presiones de la Escuela, casa.
- _____4. Yo estoy siempre estresada, los problemas me afectan mucho y esto deteriora mi salud.
- _____5. Sin respuesta.

11. ¿PREVIENE USTED LOS ACCIDENTES PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Sí, yo siempre estoy previniendo los accidentes porque estoy alerta de los peligros que están a mí alrededor.
- _____2. Sí, yo la mayoría de las veces prevengo los accidentes para evitar correr riesgos que atenten contra mi salud.
- _____3. A veces si prevengo los accidentes pero no ocurre siempre porque he tenido accidentes que atentan contra mi salud.
- _____4. No, yo nunca prevengo los accidentes y si estos me pasan es por una fuerza divina y ya me tocaba.
- _____5. Sin respuesta.

12. ¿PREVIENE USTED LAS ENFERMEDADES?

- _____1. Sí yo siempre prevengo las enfermedades porque me autocuido y procuro estar muy bien de salud.
- _____2. La mayoría de las veces prevengo las enfermedades, acudiendo al médico a lo menos 1 vez al año.
- _____3. A veces prevengo las enfermedades pero otras veces las enfermedades me atacan y pierdo mi autocuido.
- _____4. Yo nunca prevengo las enfermedades ya que soy una persona fuerte y no me voy a enfermar y si éstas llegan pues ni modo.
- _____5. Sin respuesta.

13. ¿CUÁNTAS HORAS DUERME AL DÍA?

- _____ 1. Yo duermo más de 8 horas plácidamente y mi sueño me descansa para mantener mi energía para el día siguiente.
- _____ 2. Yo duermo entre 6 y 7 horas y con eso me basta para descansar.
- _____ 3. A veces cuando puedo duermo y trato de descansar, pero esto no es siempre ya que trato de estudiar.
- _____ 4. Yo soy una persona que nunca duerme, tengo mucha tarea y trabajo de noche.
- _____ 5. Sin respuesta.

14. ¿CONOCE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LA ESCUELA PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____ 1. Sí, yo siempre estoy informado de las medidas de seguridad de la Escuela para mantener mi autocuidado.
- _____ 2. Sí, la mayoría de las veces me informo para saber las medidas de seguridad que existen en la Escuela para mantener mi autocuidado.
- _____ 3. A veces quiero informarme de las medidas de seguridad de la Escuela pero no he tenido tiempo.
- _____ 4. Yo no conozco las medidas de seguridad de la Escuela.
- _____ 5. Sin respuesta.

15.¿CÓMO CONSIDERA USTED SU FUNCIONAMIENTO GASTROINTESTINAL PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Mi funcionamiento gastrointestinal, es excelente porque mantengo una alimentación equilibrada.
- _____2. La mayoría de las veces mi funcionamiento gastrointestinal es bueno, no tengo problemas.
- _____3. A veces las presiones y tareas de la Escuela, me provocan disfunción gastrointestinal
- _____4. Yo siempre tengo disfunción gastrointestinal, colitis, gastritis, estreñimiento y otras. Todo el estrés ataca el sistema gastrointestinal.
- _____5. Sin respuesta.

16.¿REALIZA USTED ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MANTENER SU AUTOCUIDADO?

- _____1. Sí, yo siempre busco recrearme, en mis horas de ocio, voy al cine, teatro, veo televisión y juego algún deporte.
- _____2. Sí, yo la mayoría de las veces busco actividades recreativas para cambiar para combinarlas con mis horas de estudio.
- _____3. A veces hago actividades recreativas, pero a veces no tengo tiempo.
- _____4. Yo nunca tengo tiempo de realizar actividades recreativas. Saliendo de la Escuela tengo que trabajar y hacer otras actividades durante el día.
- _____5. Sin respuesta.

17. ¿CÓMO CONSIDERA USTED SU AUTOCUIDADO?

- _____ 1. Excelente.
- _____ 2. Bueno.
- _____ 3. Regular.
- _____ 4. Malo.
- _____ 5. Sin respuesta.

APÉNDICE N° 2
MODELO DE TARJETA SIMPLE

01	02	03	04	05	06	07
17	MODELO DE TARJETA SIMPLE					08
	Cuestionario N° _____					09
16	15	14	13	12	11	10

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

APÉNDICE N° 3

MODELO DE TARJETA DE CONCENTRACIÓN DE DATOS

01	02	03	04	05	06	07
1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____
3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____
4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____
5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____
17	MODELO DE TARJETA DE CONCENTRACIÓN DE DATOS Del Cuestionario _____ al _____					08
1 _____						1 _____
2 _____						2 _____
3 _____						3 _____
4 _____						4 _____
5 _____						5 _____
16						09
1 _____						1 _____
2 _____						2 _____
3 _____						3 _____
4 _____						4 _____
5 _____						5 _____
15	14	13	12	11	10	
1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	
2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	
3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	
4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	
5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

APÉNDICE N° 4

MODELO DE TARJETA MATRIZ DE CONCENTRACIÓN DE DATOS

01	02	03	04	05	06	07
1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____
3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____
4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____
5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____
17	MODELO DE TARJETA MATRIZ DE CONCENTRACIÓN DE DATOS					08
1 _____						1 _____
2 _____						2 _____
3 _____						3 _____
4 _____						4 _____
5 _____						5 _____
16	TOTAL DE CUESTIONARIOS: _____					09
1 _____						1 _____
2 _____						2 _____
3 _____						3 _____
4 _____						4 _____
5 _____						5 _____
15	14	13	12	11	10	
1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	1 _____	
2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	2 _____	
3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	3 _____	
4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	4 _____	
5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	5 _____	

FUENTE: Misma del cuadro N° 1

7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ACCIDENTE: Suceso eventual que altera el orden regular de las cosas de modo involuntario del cual resulta dañino para las personas o cosas.

ADRENALINA: Hormona secretada por la médula de la glándula suprarrenal. La adrenalina en momentos de excitación o estrés emocional, se secreta en grandes cantidades que actúan sobre las estructuras del cuerpo preparándolo para el esfuerzo físico.

ALIMENTACIÓN: Mezcla compleja de productos químicos que provee nutrimentos esenciales como las calorías y otros componentes necesarios para las actividades fisiológicas para la vida y la salud.

ALIMENTO: Es cualquier comida o bebida que el ser humano y los animales toman para satisfacer el apetito, hacer frente a las necesidades fisiológicas del crecimiento y de los procesos que ocurren en el organismo y suministran la energía necesaria para mantener la actividad y la temperatura corporal.

AMÍGDALAS: Masa de tejido linfático que se localiza en las caras de la zona posterior de la garganta. Son parte del sistema linfático y ayudan a combatir las infecciones respiratorias.

ASEO PERSONAL: Son ciertas actividades que el individuo debe realizar para tener una buena higiene en su vida; tales como:

lavarse los dientes, bañarse, peinarse, etc., todo esto con la finalidad de no contraer alguna enfermedad y cuidar o mantener su salud.

AUTOCUIDADO: Son las actividades de salud que las personas maduras y en proceso de maduración inician y realizan, dentro de un marco temporal concreto, en su propio beneficio para lograr el mantenimiento de la vida, un funcionamiento saludable, el continuo desarrollo personal y bienestar.

BIENESTAR: Es una percepción subjetiva de equilibrio, armonía y vitalidad. En los niveles más bajos de bienestar, el individuo se calificaría como enfermo, en los más altos podría experimentar mayor satisfacción.

BIOLÓGICO: Viene de la biología, que se usa como medio de ataque; microbios, insectos o las toxinas producidas por microorganismos vivos.

CAPACIDAD: Es la propiedad de una cosa de contener otras dentro de ciertos límites. Aptitud o talento, cualidad que dispone a alguien para el buen funcionamiento.

CARDIOVASCULAR: Sistema que pertenece o relativo al corazón. Implica el corazón y los grandes vasos, arterias y venas de todo el organismo.

CUIDADO: Es un fenómeno universal que influye sobre la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan unos con otros. Es un elemento central de la práctica de Enfermería.

DEFENSAS: Es el mecanismo natural por el que un organismo se protege de agresiones externas. Implica la actuación de defensas de una persona ante ciertos virus o microorganismos.

DÉFICIT: Es la falta o escasez de algo que se juzga necesario. Por ejemplo deficiencia de los procesos de autocuidado.

DESARROLLO: Tiene lugar de una forma gradual a través del tiempo. El individuo progresa de un grado bajo hacia un grado alto de complejidad. Las capacidades de una persona se amplían mediante el crecimiento, el aprendizaje y la maduración.

DETERIORO: Es un proceso que empeora gradualmente de acuerdo al estilo de vida o enfermedad en que se esté presente.

EJERCICIO: Son los movimientos coordinados que el cuerpo ejerce durante ciertas actividades, las cuales requieren de un entrenamiento previo para no dañar la salud.

ENFERMEDAD: Es un estado en el que el funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, espiritual de una persona está disminuido o alterado en comparación con la experiencia previa.

ENFERMERÍA: Es una profesión de servicio que despliega sus conocimientos en la asistencia, docencia, administración e investigación por la que realiza una labor social y humana. Una característica básica de la profesión es que es considerada una ciencia, un arte y una técnica al servicio de la salud de los individuos y de la comunidad.

ESTRÉS: Situación de agotamiento físico general de un individuo producido por un estado nervioso. Cualquier factor que amenace la salud del organismo o que tenga efecto adverso en funciones, como heridas, una enfermedad o preocupación.

EXCREMENTO: Residuos de alimentos, que después de hecha la digestión despiden del cuerpo. Realiza cualquier materia asquerosa que despiden de sí la boca, nariz u otras vías del cuerpo.

FACTORES: Causas que contribuyen a cualquier acción, condiciones o acontecimientos que afectan a los valores o formas de cubrir los requisitos de autocuidado que tienen las personas.

FATIGA: Agitación o cansancio, estado de agotamiento o pérdida de fuerza que puede observarse, pérdida de capacidad en los tejidos para responder a estímulos que normalmente provocan contracciones musculares u otras actividades.

FERMENTABLE: Es la transformación química provocada por una sustancia, por la acción de una enzima o un microorganismo

especialmente la conversión anaeróbica de determinadas sustancias orgánicas.

FÍSICO: Es el término general para referirse a cualquier tipo de movimiento muscular, pero en especial los que se intentan con fines de acondicionamiento o aumento de flexibilidad de los sistemas muscular y esquelético del cuerpo.

FUNCIONALIDAD: Es el acto de llevar a cabo una actividad especial de manera correcta normal, es decir que dicha actividad se lleva a cabo en ausencias de factores patológicos u otras causas.

HIGIENE: Es la ciencia de preservar, promover la salud. Se divide generalmente en dos fases: higiene personal (la que realiza el individuo) e higiene de la comunidad (la que debe tener una población).

HÁBITO: En cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Los hábitos incluyen los gestos o la forma de mover las manos, fumar o comer en exceso.

INMUNIZACIÓN: Es el proceso para iniciar o aumentar la resistencia de un individuo a una enfermedad infecciosa.

INSOMNIO: Es la alteración del sistema nervioso caracterizada por la imposibilidad de dormir a falta de sueño, sea por dificultad para conciliarlo o para despertarlo súbitamente y no poder reanudarlo.

INTERACCIÓN: Es la acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agente, fuerzas y funciones.

INTOXICACIÓN: Es la penetración en el organismo de sustancias no vivas capaces de provocar alteraciones patológicas en las funciones vitales del hombre. Presenta cuadros clínicos muy diversos dependiendo del tipo de tóxicos, vía de ingreso en el organismo o de su metabolismo y eliminación.

IRRITABILIDAD: Es el estado emocional que se caracteriza por sensibilidad acentuada hacia los estímulos ambientales y sociales lo cual puede provocar enojo o tristeza exagerada con frecuencia, se asocia con estrés, nerviosismo, ciclo menstrual y la aparición de la menopausia.

MADURACIÓN: Se caracteriza por la progresiva adquisición de funciones tan importantes como el control postural, la autonomía del desplazamiento, la comunicación, el lenguaje y la interacción social. Esta evolución está estrechamente ligada al proceso de maduración del sistema nervioso, ya iniciado en la vida intrauterina y en la organización emocional y mental. Requiere de una estructura genética adecuada y la satisfacción de los requerimientos básicos para el ser humano.

MITIGAR: Es el suavizar, calmar, temperar un dolor físico y moral de un individuo o paciente.

MUERTE: Episodio que provoca un sentimiento de pérdida. Una persona u objeto que ya no puede sentir, oír, escuchar, conocer y experimentar.

NUTRICIÓN: Variable biológica con un efecto importante en el estado de salud. Las razones para ingerir alimentos sobre y por encima de las necesidades nutricionales se relacionan con variables psicológicas, socioeconómicas y culturales.

OBSTETRICIA: Es la especialidad médica que estudia por una parte, los órganos sexuales femeninos y sus enfermedades y por otra el cuidado médico de la gestación, parto y puerperio en la mujer.

ORGANISMO: En el conjunto de órganos del cuerpo animal o vegetal y de las leyes por las que se rige.

POBLACIÓN: Todas las personas que tienen algunas características en común como la residencia en una zona geográfica al ser atendidas por la misma institución de cuidados de salud.

PREMISA: Preposición en la que se infiere una conclusión (señal o indicación por donde se infiere una cosa o se tiene en conocimiento de ella).

PREVENCIÓN: Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar algún riesgo, enfermedad, accidente o ejecutar una cosa.

PROCESO: Serie o secuencia y operaciones implicados en el logro de algo pasado de un estado inicial al estado de hacer, producir o cambiar realmente algo (el fin u objetivo perseguido).

PROGRESO: Es la acción de ir hacia adelante, dado por el perfeccionamiento para alcanzar un buen desarrollo de la civilización y de las instituciones sociales y políticas.

SALUD: Descriptor de las cosas vivas con respecto a su totalidad y su buen estado estructural y funcional en el desarrollo del individuo.

SALUD DENTAL: Es una ciencia que ayuda a promover la limpieza de la boca, la cual puede ayudar el control del deterioro de los dientes mediante la remoción de residuos de comida.

SEGURIDAD: Es todo aquello que se puede realizar, juzgar con cierta libertad, de un modo que no afecte a nada ni a nadie, actuando de una manera más eficiente. Además de ser un factor esencial para vivir y crecer en forma saludable.

SUEÑO: Estado de reposo uniforme en un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (tensión arterial,

respiración, frecuencia cardíaca y por una menor respuesta a estímulos expuestos).

TENSIÓN: Estado afectivo en el individuo que se caracteriza por la ansiedad, intranquilidad, desequilibrio y agitación. El estado de tensión manifiesta un exceso de energía psíquica que no puede descargarse.

TERAPIA: Actividades realizadas por un grupo de personas generalmente para brindar servicios de salud al individuo para su rehabilitación en cuanto a enfermedad u otro daño.

TEORÍA: Conjunto de conceptos, definiciones y preposiciones, que proponen una visión sistemática de un fenómeno. La teoría señala interrelaciones específicas entre conceptos con el propósito de describir, explicar, predecir y controlar los fenómenos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BAENA, Guillermina. *Instrumentos de Investigación*. Ed. Mexicanos Unidos. 13^a ed. México, 1986. 134 pp.

BALSEIRO, Lasty. *Investigación en Enfermería*. Ed. Acuario. México, 1991. 225 pp.

BUNGE, Mario. *La Investigación Científica*. Ed. Ariel. 6^a ed. Madrid, 1979. 955 pp.

FRÍAS, Antonio. *Enfermería Comunitaria*. Ed. Masson. Madrid, 2002. 502 pp.

FUERST, Elianor. *Principios Fundamentales de Enfermería*. Ed. La Prensa Médica Mexicana. 13^a ed. México, 1958. 523 pp.

GONZÁLEZ, Susana. *Manual de Redacción e Investigación Documental*. Ed. Trillas. 2^a ed. México, 1980. 181 pp.

HENDERSON, Virginia. *Enfermería Técnica y Práctica*. Ed. La Prensa Médica Mexicana. 3^a ed. México, 1987. 484 pp.

HIGASHIDA, Bertha. *Educación para la salud*. Ed. Interamericana. México, 302 pp.

KING, Eunice. Et. Al. *Técnicas de enfermería*. Ed. Interamericana. 3^a ed. México, 1177 pp.

KLAINBERRG, Marylin y Stephen, Molzemer. *Salud Comunitaria*. Ed. Mc Graw Hill, Bogotá, 1996.

MARRINER, T, Ann. *Modelos y Teorías en Enfermería*. Ed. M osby. 3^a ed. Madrid, 1994. 530 pp.

MÉNDEZ, Ignacio. *El protocolo de Investigación*. Ed. Trillas. 2^a ed. México, 1990. 210 pp.

NAMAKFOROOSH, Mohammad. *Metodología de la Investigación*. Ed Limisa 2^a ed. México, 2000. 525 pp.

OREM, Dorothea. *Modelo de Orem*. Ed. Masson. 4^a ed . Madrid, 1993. 423 pp.

OREM, Dorothea. *Normas practicas en Enfermería*. Ed. Pirámide. Madrid, 1983. 294 pp.

OREM, Dorothea. *Conceptos de Enfermería en la práctica*. Ed. Masson. Madrid, 2000. 502 pp.

POLIT, Dense y Bernadette Hungler. *Investigación Científica en Ciencias de la Salud*. Ed Mc Graw Hill. 5^a ed. México, 1995. 701 pp.

POTTER, Patricia y Anne Griffin. *Fundamentos de Enfermería*. Ed. Harcourt. 5^a ed. Madrid, 2002. 985 pp.

POWELL, Don. *Un año de consejos para la salud*. Ed. Patria. México, 1992. 436 pp.

ROJAS, Raúl. *El proceso de la investigación científica*. Ed. Trillas. 3ª ed. México, 1983. 151 pp.

ROSALES, Susana y Eva Reyes. *Fundamentos de Enfermería*. Ed. Manual Moderno. 2ª ed. México, 1999. 556 pp.

TAMAYO, Mario. *Metodología formal de la investigación científica*. Ed. Limusa. 2ª ed. México, 1985. 159 pp.

TAMAYO, Mario. *El proceso de la investigación científica*. Ed. Limusa. 2ª ed. México, 1992. 161 pp.

WORLEY, Eloise. *Enfermería Clínica y Farmacología*. Ed. Manual Moderno. 3ª ed. México, 1985. 312 pp.