REVISTA CONAMED

Artículo Original

Rev CONAMED 2011; 16(1):29-33

Conocimiento y acciones de los adolescentes sobre el autocuidado de su salud

Teens' knowledge and actions on health self-care

Verónica Maricruz de la Fuente-Maldonado[1], Vanesa Omaña-Martínez[1], Rosita Soo Ran Lee-Chun[1], Brenda Carolina Alavéz-Orato[1], Hebert Iván Peña-Carrillo[1], Estefany Sierra-Castañeda[1]

RESUMEN

Introducción. El conocimiento y la práctica del autocuidado de la salud en los jóvenes adolescentes de 15 a 18 años, es un tema significativo y primordial para fomentar la promoción de la salud y prevención de enfermedades de la etapa adulta. El grupo de jóvenes es medular dentro de un país para su crecimiento social y económico.

Material y métodos. Se realizó un estudio transversal y descriptivo mediante encuesta a una población de 251 jóvenes, a quienes se aplicó un cuestionario con temas de: sexualidad, higiene, alimentación, adicciones y prevención de accidentes, entre otros.

Resultados. El promedio de edad de los jóvenes encuestados fue de 16 años y se obtuvieron los siguientes resultados: el 77% conoce el concepto de autocuidado y 96% considera la importancia del autocuidado de la salud. Aunado a lo anterior, el 81% tiende a la realización de acciones para el autocuidado, entre el 93% y 99% tiene conocimientos de salud reproductiva, entre el 90% y 96% sobre alimentación adecuada y el 77%, tiene interés de adquirir mayor conocimiento sobre autocuidado.

Discusión. En los jóvenes el tema del autocuidado es de suma importancia para la conservación de una vida sana; sin embargo, se mencionan como factores adversos; el déficit de conocimiento sobre el tema y la falta de tiempo para realizar las acciones necesarias.

Palabras clave: jóvenes, autocuidado, salud, conocimiento, cuidado.

ABSTRACT

Introduction. Knowledge and practice of self-care in young adolescents from 15 to 18 years is a significant and essential matter in order to encourage the promotion of healthy life styles and the prevention of diseases in the adult stage. Furthermore, young people are crucial for a country's social and economic growth.

Material and methods. A transverse and descriptive study was performed, 251 surveys were applied to youngsters aged 15 to 18 years of age. The questionnaire included items related to topics such as sexuality, hygiene, food, addictions, prevention of accidents, among others.

Results. The average age of the surveyed population was 16 years old; 77% knew the concept of self-care, 96% regarded self-care as important, 81% performs actions directed to self-care, between 93% and 99% have knowledge on reproductive health, between 90% and 96% on adequate food intake, and 77% have interest to gain further understanding of self-care.

Discussion. In young people, self-care is considered important for maintaining a healthy life, however, lack of knowledge and lack of time to perform necessary self care actions were mentioned as adverse factors.

Key words: Young adolescents, self-care, health, health care, knowledge.

[1] Programa de Servicio Social en Investigación de la Comisión Nacional de Arbitraje Médico

Artículo recibido: 21 de junio de 2010; Artículo aceptado: 26 de enero de 2011

Correspondencia: Verónica Maricruz de la Fuente Maldonado, Programa de Servicio Social en Investigación. Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Mitla 250, Esq. Eje 5 Sur (Eugenia), Col. Vértiz Narvarte, Del. Benito Juárez, C.P. 03020, México D.F. Correo electrónico: revista@conamed.gob.mx.

INTRODUCCIÓN

Llevar a cabo el autocuidado de la salud, es responsabilidad de cada uno de los individuos, así como de preservarlo de cualquier factor de riesgo que amenace la integridad de la persona. Por ello es importante saber qué tanto se preocupa la sociedad por querer mantener el equilibrio en su vida y su salud.

En la Asamblea Mundial de la Salud No. 42, en Ginebra en mayo de 1989, se estableció que la salud integral de los jóvenes debe ser considerada como un elemento básico para el desarrollo social y económico global.[1]

El tener hoy en día conocimiento del autocuidado de la salud en México, debe ser un tema de importancia, en especial para la población joven, quienes son los que menos creen requerir supervisión médica o psicológica y que debido a sus creencias sobre autocuidado no buscan asesoría en cuestiones de sexualidad, higiene, alimentación, adicciones, etc.

Según reportes del Censo de Población del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), hasta el 2008 México se conforma por un alto porcentaje de jóvenes, lo que supone un cambio de la pirámide poblacional con aumento significativo de habitantes adultos mayores. Esto podría implicar incremento de la demanda de atención e insuficiencia de los servicios de salud, por lo que es necesario fomentar la cultura de autocuidado en los jóvenes de hoy e inculcar la prevención de enfermedades y complicaciones en la población adulta y senil del mañana.

Dentro del área de la salud surgen diversos enfoques de autocuidado destacando el de la enfermera Dorotea Orem, quien propone en 1971 la teoría de autocuidado en la cual interrelaciona tres teorías: el autocuidado, el déficit de autocuidado y los sistemas de enfermería. Esta teoría expresa la práctica de actividades que los individuos realizan por sí y para sí mismos, para mantener la vida, la salud y el bienestar.[2]

El presente artículo de investigación tiene un enfoque clínico y social, para realizar un diagnóstico situacional de los conocimientos que poseen los jóvenes, sobre las medidas y elementos que les permitan tener un autocuidado para prevenir daños y conservar su salud.

Los resultados que se obtuvieron sirven como guía para establecer propuestas de programas preventivos para la población de jóvenes y así disminuir los factores de riesgo en su salud.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de tipo transversal y descriptivo. Tratándose de una muestra de 251 estudiantes de preparatoria pública de 15 a 18 años, de ambos géneros. La muestra se seleccionó por medio de un muestreo probabilístico tipo conglomerado, obteniendo un finito de 251 encuestas aplicadas individualmente en sujetos voluntarios, a los cuales se les explicó que las respuestas eran anónimas y con fines de investigación.

Las variables a estudiar dentro de la investigación se categorizaron en seis rubros: concepto de autocuidado de la salud, importancia del autocuidado de la salud, acciones sobre autocuidado de la salud, salud reproductiva, alimentación y adquirir mayor conocimiento de autocuidado. La recolección de datos significativos para dichas variables se realizó mediante una encuesta estructurada con 22 reactivos: dicotómicos y abiertos.

Para la aplicación de las encuestas de dicha investigación se consideraron aspectos éticos, se explicó a los encuestados que su participación sería voluntaria, anónima y que la información se manejaría únicamente de forma general y con fines de investigación, con respeto a su confidencialidad y basándose en los principios éticos.

Análisis estadístico

Esta información se capturó y analizó mediante el paquete de programas de Microsoft Excel®, con el apoyo del programa SPSS. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo de las variables con frecuencias simples para cada respuesta con finalidad de presentar los resultados mediante gráficos representativos de cada rubro.

RESULTADOS

La investigación incluyó 251 estudiantes de preparatoria cuya edad perteneciera a un rango de 15 a 18 años, con edad promedio de 16 años, moda y mediana de 17 años.

Dentro de la muestra se encontró que más de la mitad de la población 193 jóvenes (77%) cuentan con un concepto de autocuidado para la salud. En esta población se identificaron diversos significados, unificándolos en cinco enunciados: 77 jóvenes (40%) coinciden en cuidar y respetar el cuerpo; 48 jóvenes (25%) en cuidar la salud, 39 jóvenes (20%) en realizar medidas preventivas e higiénicas, 19 (10%) en conservar un estado físico, psicológico y social adecuado y 10 jóvenes (5%) en asistir al médico (Figura 1).

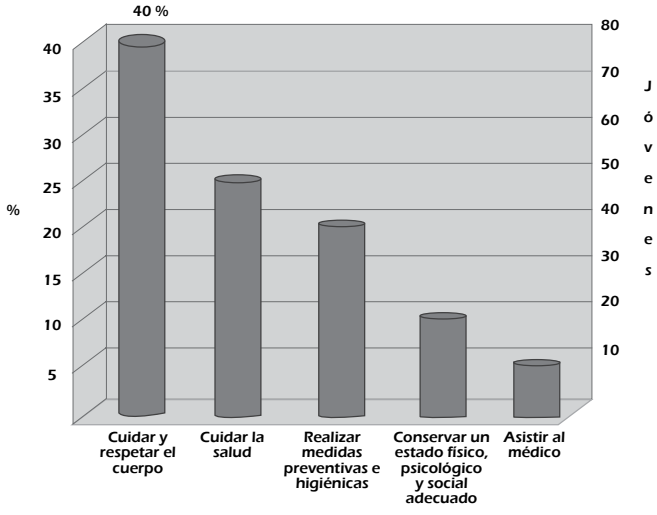

Figura 1. Percepción sobre el concepto de autocuidado en los estudiantes de preparatoria.

En relación al rubro sobre la importancia del autocuidado, se muestra que la mayoría: 241 jóvenes (96%) consideran al

Revista CONAMED, vol.16, núm. 1, enero-marzo, 2011
ISSN 1405-6704

autocuidado de la salud importante en sus vidas; justificaron la importancia del autocuidado englobando sus opiniones en: estar saludable 87 jóvenes (36%), cuidar la salud a cualquier edad 67 jóvenes (28%), evitar enfermarse 48 jóvenes (20%), finalmente sentirse y verse bien 39 jóvenes (16%) (Figura 2).

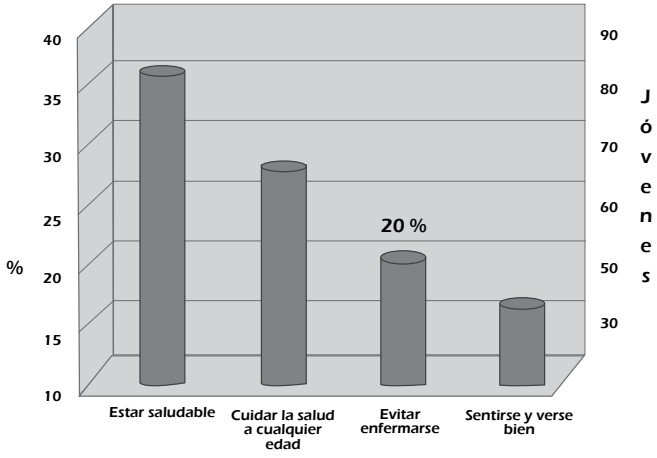

Figura 2. Importancia del autocuidado en estudiantes de preparatoria.

Dentro del porcentaje negativo de los jóvenes que no realizan acciones de autocuidado, se encontró que 19 jóvenes (40%) refiere no tener conocimiento sobre el tema, en igual número: 19 jóvenes (40%) mencionan no tener tiempo para efectuarlas y finalmente 10 jóvenes (20%) no conoce más acciones, que acudir al médico (Figura 3).

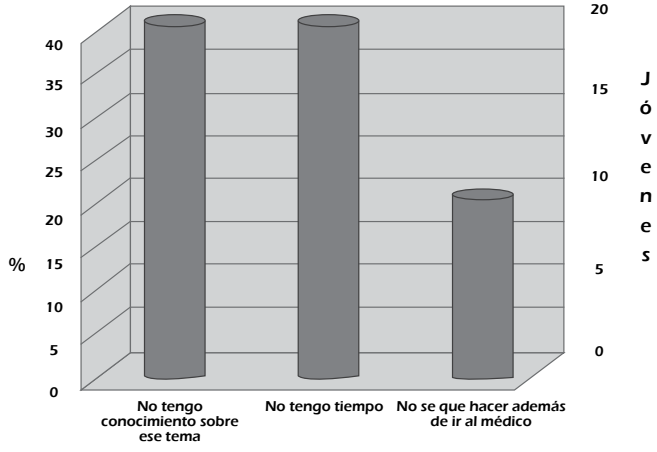

Figura 3. Motivos de los jóvenes por los que no realizan acciones de autocuidado.

Teniendo como antecedente la importancia que dan los jóvenes al autocuidado, encontramos que 203 jóvenes (81%) realiza acciones con este fin. Comparando los resultados obtenidos en relación a las acciones de autocuidado que realizan los jóvenes, se observó una tendencia positiva hacia el cuidado de la salud realizando actividades como: lavarse las manos 194 jóvenes (96%), hacer ejercicio 158 jóvenes (78%) y en prevención de accidentes 156 jóvenes (77%). Podemos resaltar que existen acciones de poca frecuencia como la revisión dental anual por 156 jóvenes (62%), 120 jóvenes (59%) refirieron que su talla es acorde a su peso. Se identificó una acción en la cual 87 jóvenes (44%) se desparasitan teniendo un riesgo real de salud el resto de los jóvenes, 47 jóvenes (33%) refieren que la comunicación entre ellos es violenta. Existe una falta de conocimiento sobre el esquema correspondiente de vacunación de 60 jóvenes (24%) y por parte de 8 jóvenes (4%) encontramos consumo de droga ilegal. (Figura 4).

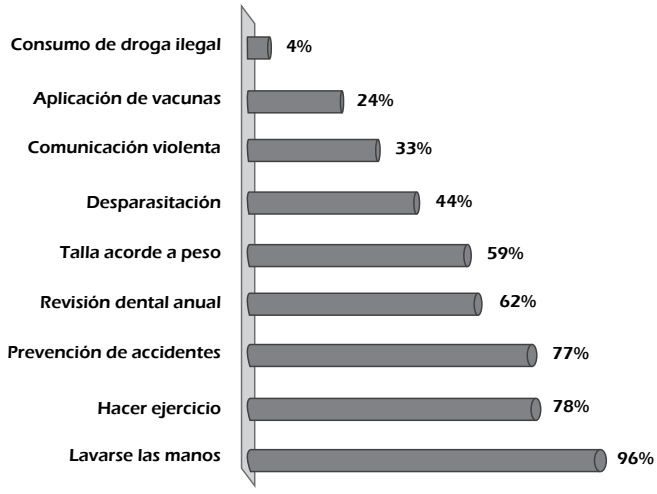

Figura 4. Acciones de autocuidado que realizan los estudiantes de preparatoria.

Del total de la población estudiada de 251 jóvenes, 250 jóvenes (99%) tienen conocimiento de salud reproductiva por otro lado 233 jóvenes (93%) conocen los diferentes métodos anticonceptivos que existen, sin embargo únicamente 208 jóvenes (83%) saben cómo colocarse un condón correctamente. Por lo tanto, el resto de la muestra no cuenta con nociones básicas de salud reproductiva, significando un riesgo para ese grupo poblacional (Figura 5).

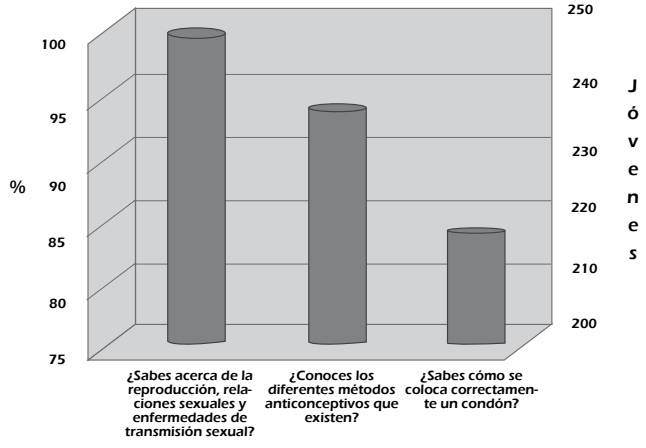

Figura 5. Conocimiento sobre salud reproductiva en estudiantes de preparatoria.

Una de las acciones con mayor predominio en la muestra estudiada refleja que 241 (96%) jóvenes conocen los riesgos de consumir comida chatarra, 226 jóvenes (90%) conocen los alimentos necesarios para cuidar su salud y los riesgos de consumir comida chatarra, a pesar de esto sólo 140 jóvenes (56%) llevan a cabo el cuidado de su alimentación mientras que el resto de los jóvenes incrementan el riesgo de una mala alimentación (Figura 6).

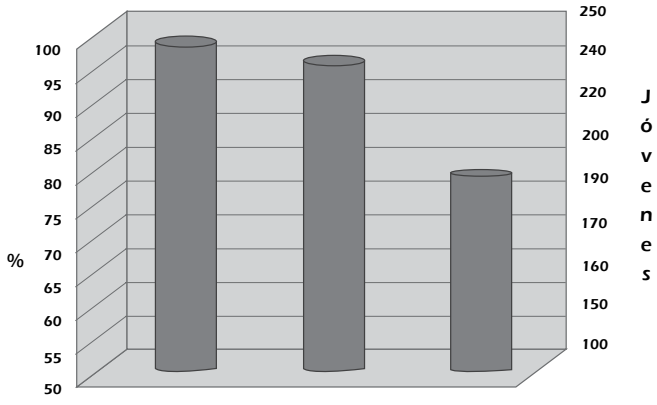

Figura 6. Conocimiento sobre una adecuada alimentación en estudiantes de preparatoria.

De las encuestas aplicadas a los estudiantes 193 jóvenes (77%) están interesados en obtener más información acerca del autocuidado de la salud, generando una oportunidad para los profesionales de la educación y la salud, en beneficio a la población mediante acciones conjuntas de difusión en materia de prevención. Sin embargo 48 jóvenes (19%) refieren no estar interesados en conocer más acerca del autocuidado (Figura 7).

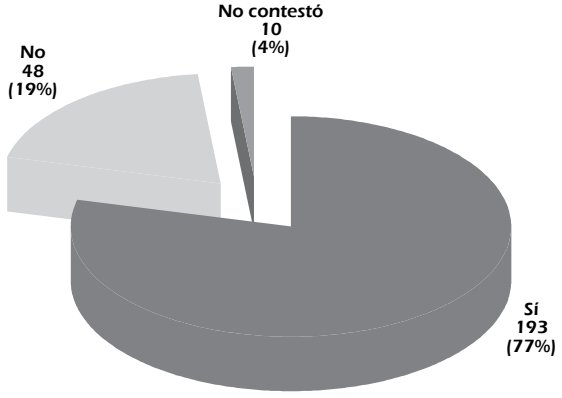

Figura 7. Interés en adquirir mayor conocimiento de autocuidado por parte de los estudiantes de preparatoria.

DISCUSIÓN

El análisis final de los resultados de esta investigación muestra que más de la mitad de los estudiantes tienen un concepto propio de lo que es el autocuidado de la salud el cual perciben como cuidar y respetar su cuerpo, preservar su salud, asistir al médico, un adecuado estado biopsicosocial y realizar medidas preventivas de higiene; de acuerdo con el concepto de la OMS que nos dice: "El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad". Esto nos muestra que existe coherencia y relación en ambos significados, lo cual indica que tienen un concepto aceptable de autocuidado; reflejado principalmente en dos acciones que refieren llevar a cabo habitualmente como el lavado de manos y el no consumir drogas ilegales.

Sin embargo la población estudiada presenta factores de riesgo importantes, con relación al cuidado de su salud. De acuerdo a su alimentación, se encontró que los jóvenes conocen la manera ideal de una buena nutrición, pero no la llevan a cabo; consecuentemente esta acción debe ser reforzada por medio de programas, que promuevan la conducta de realizar una adecuada alimentación, en beneficio de su salud.

Dentro de las acciones que se consideran para el autocuidado de la salud, se hace mención de las que no son llevadas a cabo por más de la mitad de los jóvenes, como son revisión dental anual, desparasitación semestral y conocimiento del esquema de vacunación acorde a su edad. Es inquietante notar que los jóvenes refirieron que dentro del entorno social en el que conviven, existe una comunicación violenta entre los mismos, propiciando un deterioro en los vínculos de comunicación dentro de la sociedad.

Se requiere implementar estrategias que eleven el conocimiento e interés de los jóvenes, hacia el cuidado de su salud, tomando en cuenta las limitaciones de tiempo y actitud con las que cuentan para realizar estas acciones; por lo tanto se pueden realizar campañas de salud obligatorias dentro de los horarios escolares, enfocadas a ofrecer información en general y a la aplicación de vacunas, así como la desparasitación. En consecuencia, los temas de educación para la salud en este sector de la población, son muy necesarias para el autocuidado, prevención de enfermedades y mejorar la calidad de su vida.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Documento Básico para las Discusiones Técnicas sobre la Salud de los Jóvenes. 42ª. Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra, 1989.
2. López-Díaz AL, Guerrero-Gamboa S. Perspectiva internacional del uso de la teoría general de Orem. Invest. Educ. Enferm. 2006; (24)2: 90-100.
3. Tobón-Correa O. El autocuidado una habilidad para vivir. Hacia la Promoción de la Salud [En línea] 2002. [Acceso 26-04-2010] Disponible en: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf.
4. Buil RC, Lete LI, Ros RR. Manual de salud reproductiva en la adolescencia: Aspectos básicos y clínicos, Consideraciones Biológicas, Psicológicas y Sociales. Zaragoza: Sociedad Española de Contracepción y Wyeth-Lederle; 2001. [En línea] [Acceso 24-02-2010] Disponible en: http://www.sec.es/area_cientifica/manuales_sec/salud_reproductiva/index.php.
5. Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adoles-

cencia, Programa de atención a la salud de la adolescencia 2010. [En línea] [Acceso 16-02-2010] Disponible en: http://www.censia.salud.gob.mx/interior/adolescencia/adolescencia_index.html.
6. Silver TJ. Medicina de la Adolescencia: el desarrollo de una nueva disciplina. La salud del adolescente y el joven en las Américas. Publicación Científica Nº 489. Washington: OPS/OMS; 1985.
7. Brindo MI. La promoción de la salud en jóvenes versus autocuidado. Capítulo 6. En: Griñán MC, Brindo MI. La promoción de la salud en jóvenes versus autocuidado [en línea] Versión [Acceso 15-02-2010]. Disponible en: http://knol.google.com/k/mª-carmen-griñán-martínez/capítulo-8-la-promoción-de-la-salud-en/2vd97kpk3mjlm/9 .
8. Zorrilla S. Introducción a la metodología de la investigación. México: Océano; 1988. p. 103-110,114,131.
9. Stepke F. Bioética y cuidado de la salud. Equidad, calidad, derechos. Panamá (Panamá): Segunda Reunión del Comité Asesor Internacional en bioética; Mayo 2 y 4, 2000.

Reconocimiento a Revisores y Colaboradores

La Revista CONAMED expresa su reconocimiento a los distinguidos especialistas que participaron desinteresada y acuciosamente como revisores y colaboradores en la selección y perfeccionamiento de los artículos publicados en sus páginas durante el año próximo pasado. Algunos de ellos reciben crédito por su valioso trabajo en la página legal de nuestra Revista, al formar parte del Comité y Consejo Editorial. Sin embargo, existen muchos otros especialistas que generosamente comparten su tiempo y su experiencia, a quienes no habíamos tenido la oportunidad de agradecer su invaluable tarea, pero quienes constituyen el elemento profesional vital que ha contribuido a elevar y mantener el prestigio académico nacional e internacional de la Revista CONAMED.

Nos consideramos afortunados y honrados por haber contado, durante el año 2010, con el apoyo de los siguientes expertos:

Abdo Francis Juan Miguel
Aguirre Gas Héctor Gerardo
Alayola Sansores Alejandro
Arboleya Casanova Heberto
Bañuelos Flores Joel
Cambero González Enriqueta Guadalupe
Carius Jean-Marie
Córdoba Ávila Miguel Angel
Durán Arenas Luis
Fernández Cueto Ma. Soledad
Fuentes Domínguez Marco Antonio
Gallegos Cázares Rogelio
García Saisó Sebastián
González Barrón Sergio
Gutiérrez Vega Rafael
Gutiérrez Zurita Andoni
Halabe Cherem José
Hernández Torres Francisco
Israel Israel Miriam
Laguna Falcón Marcos Guillermo
Machorro Nieves Alejandro
Martínez López Jorge
Martínez Ramírez Armando
Pérez Castro y Vázquez Jorge Alfonso
Rodríguez Suárez Javier
Rojas Dosal José Adrián
Ruelas González Ma. Guadalupe
Ruiz Espinosa Juan Gabriel
Santacruz Varela Javier
Vicente González Esther
Torres Valadéz Fernando
Vargas Guadarrama Luis Alberto
Viniegra Osorio Arturo
Zarate Hidalgo Leopoldo