

Artículo original

Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios: aplicación de la teoría de autocuidado de Dorothea Orem

Healthy lifestyles in university students: application of Dorothea Orem's self-care theory

Mónica Alexandra Bustos Villarreal^{1*} <https://orcid.org/0009-0009-2474-7532>

Vanessa Catalina Mendoza Solarte¹ <https://orcid.org/0009-0003-3749-8156>

Carlos David Delgado Fuentes¹ <https://orcid.org/0009-0005-7019-1943>

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ut.monocabv32@uniandes.edu.ec

RESUMEN

El presente estudio aborda la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), sede Tulcán, Ecuador, mediante el uso de la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem. El objetivo fue desarrollar estrategias fundamentadas en esta teoría para el fomento de prácticas de autocuidado que mejoren el bienestar integral de los estudiantes. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, aplicando cuestionarios estructurados a una muestra representativa de 114 estudiantes. Los resultados evidenciaron una alta prevalencia de hábitos poco saludables: el 45 % consume alimentos procesados regularmente, solo el

33,7 % incluye suficientes frutas y verduras en su dieta, y el 45 % no cumple con los niveles recomendados de actividad física. Además, el 56 % duerme menos de lo necesario, el 50 % no consume la cantidad adecuada de agua, y el 64 % reporta altos niveles de estrés académico. En términos de salud física, el 61 % de las mujeres no tiene un peso ideal, y el 48 % presenta perímetro abdominal elevado. Finalmente, el 40 % no realiza chequeos médicos preventivos. Estos hallazgos destacan la necesidad urgente de implementar programas específicos de promoción de la salud en el ámbito universitario. Se concluye que la aplicación de la teoría de Orem puede ser efectiva para diseñar intervenciones personalizadas que optimicen el autocuidado y mejoren la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: salud; estilos de vida saludable; Dorothea Orem; estudiantes universitarios; autocuidado.

ABSTRACT

This study addresses the promotion of healthy lifestyles among Law students at the Regional Autonomous University of the Andes (UNIANDES), Tulcán campus, Ecuador, using Dorothea Orem's Self-Care Theory. The objective was to develop strategies based on this theory to foster self-care practices that improve the students' overall well-being. A quantitative, descriptive, and cross-sectional approach was used, applying structured questionnaires to a representative sample of 114 students. The results showed a high prevalence of unhealthy habits: 45% regularly consume processed foods, only 33.7 % include enough fruits and vegetables in their diet, and 45 % do not meet the recommended levels of physical activity. Furthermore, 56 % sleep less than necessary, 50 % do not consume the adequate amount of water, and 64 % report high levels of academic stress.

Regarding physical health, 61 % of women do not have an ideal weight, and 48 % present an elevated abdominal perimeter. Finally, 40 % do not undergo preventive medical check-ups. These findings highlight the urgent need to implement specific health promotion programs within the university environment. It is concluded that the application of Orem's theory can be effective in designing personalized interventions that optimize self-care and improve the quality of life of university students.

Keywords: health; healthy lifestyles; Dorothea Orem; university students; self-care.

Recibido: 08/02/2025

Aceptado: 07/04/2025

Introducción

El estudio de estilos de vida saludable basados en la teoría de autocuidado de Dorothea Orem cobra especial relevancia en el contexto actual, donde las demandas académicas y los hábitos poco saludables afectan significativamente el bienestar integral de los estudiantes universitarios. Esta investigación responde a una necesidad urgente de abordar problemáticas como el estrés académico, la inactividad física y los hábitos alimenticios inadecuados, que comprometen la calidad de vida de esta población. La aplicación de modelos teóricos sólidos, como el propuesto por Dorothea Orem, permite desarrollar intervenciones específicas que promuevan conductas saludables y fortalezcan la capacidad de autocuidado en entornos universitarios.

Desde una perspectiva filosófica y sociológica, la Teoría del Déficit de Autocuidado (SCDNT) de Orem destaca la enfermería como una ciencia práctica centrada en la relación humano-humano y en la existencia humana como valor esencial. Un análisis reciente revela que esta teoría no solo enfatiza la importancia del autocuidado individual, sino que también subraya cómo las interacciones sociales fundamentan la práctica de enfermería.⁽¹⁾ Estos antecedentes investigativos evidencian la necesidad de interpretar y aplicar la SCDNT en contextos actuales, considerando sus dimensiones multifacéticas para mejorar la comprensión de su impacto en la promoción de la salud. Este estudio se alinea con dichos hallazgos al explorar cómo los principios de Orem pueden optimizar el bienestar de los estudiantes universitarios mediante estrategias específicas de autocuidado.

La SCDNT sigue siendo un marco fundamental en la práctica contemporánea y futura, especialmente en el contexto del movimiento global hacia el autocuidado y la atención sanitaria interprofesional. Recientes estudios destacan la relevancia y las fortalezas inherentes de esta teoría, subrayando su capacidad para adaptarse a los cambios sociales y sanitarios actuales mediante un refinamiento teórico continuo.⁽²⁾ Los constructos relacionados con la atención centrada en las personas, la salud de la población y los determinantes sociales de la salud emergen como áreas clave para su desarrollo y aplicación práctica. Estos elementos no solo amplían el alcance de la SCDNT, sino que también enfatizan la necesidad de integrarla en la educación y el pensamiento teórico en enfermería, asegurando su pertinencia en la promoción de estilos de vida saludables en diversos contextos, incluido el universitario.

La SCDNT ha demostrado ser un marco valioso para abordar desafíos relacionados con el autocuidado en poblaciones vulnerables, como los inmigrantes coreanos mayores con diabetes. Este grupo enfrenta barreras significativas para mantener un estado de salud óptimo y acceder a servicios de salud adecuados, lo que

subraya la importancia de comprender los factores condicionantes básicos que influyen en su capacidad de autocuidado.⁽³⁾

Un estudio reciente aplicó el SCDNT para examinar 10 factores condicionantes clave, identificando elementos como las barreras culturales, socioeconómicas y de edad que afectan el manejo de la diabetes en esta población. Los resultados destacan cómo el uso del SCDNT permite a las enfermeras desarrollar intervenciones culturalmente adaptadas y específicas para cada grupo etario, mejorando así la atención y promoviendo prácticas de autocuidado efectivas.⁽³⁾ Este enfoque no solo refuerza la relevancia de la teoría en contextos de salud específicos, sino que también proporciona una base sólida para diseñar estrategias personalizadas que atiendan las necesidades de poblaciones marginadas.

El objetivo del presente estudio es desarrollar estrategias fundamentadas en la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem para el fomento de prácticas de autocuidado que mejoren el bienestar integral de los estudiantes de UNIANDES.

Métodos

El presente estudio empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal para evaluar los estilos de vida saludables basados en la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem en estudiantes de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), sede Tulcán, Ecuador. Este diseño permitió recopilar datos sobre hábitos de autocuidado y estilos de vida mediante cuestionarios estructurados, facilitando el análisis estadístico de las variables de interés.

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes matriculados en la carrera de Derecho durante el período académico correspondiente al estudio. La

muestra incluyó a 114 estudiantes seleccionados de manera representativa, considerando criterios como la disponibilidad y el consentimiento informado. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, asegurando que los participantes reflejaran la diversidad de la población estudiantil en términos de género, edad y nivel académico.

- **Instrumentos de recolección de datos**

Se diseñó un cuestionario estructurado basado en la Teoría de Autocuidado de Orem, adaptado para evaluar los principales factores relacionados con estilos de vida saludables. El instrumento incluyó secciones sobre hábitos alimenticios, actividad física, horas de sueño, manejo del estrés, consumo de agua, chequeos médicos preventivos y otros comportamientos asociados con el autocuidado. Las preguntas fueron cerradas y semiabiertas, con opciones de respuesta en escala Likert o categorías predefinidas para facilitar el análisis cuantitativo.

El estudio se llevó a cabo en tres etapas principales. En la primera etapa, se obtuvo la autorización ética correspondiente del comité institucional de UNIANDES, garantizando el cumplimiento de los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. En la segunda etapa, se aplicaron los cuestionarios de manera presencial en horarios previamente coordinados con los estudiantes, asegurando su anonimato y confidencialidad. Finalmente, en la tercera etapa, se procedió a la codificación, validación y análisis de los datos recopilados.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando software estadístico (SPSS versión 26). Se calcularon medidas de tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar) para las variables cuantitativas. Para las variables categóricas, se utilizaron frecuencias absolutas y relativas.

Consideraciones éticas

Se garantizó el cumplimiento de los principios éticos durante todo el proceso de investigación. Los participantes recibieron información clara sobre los objetivos del estudio, así como sobre su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Todos los datos fueron tratados de manera confidencial y utilizados exclusivamente para fines académicos. El consentimiento informado fue obtenido por escrito antes de la participación.

Este enfoque metodológico permitió obtener una visión integral de los estilos de vida saludables y los déficits de autocuidado en la población estudiantil, proporcionando una base sólida para proponer intervenciones específicas basadas en la teoría de Orem.

Resultados

El análisis de los datos obtenidos a través de los cuestionarios aplicados a los 114 estudiantes de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), sede Tulcán, permitió identificar patrones significativos relacionados con sus estilos de vida y prácticas de autocuidado. A continuación, se presentan los hallazgos organizados en función de las variables estudiadas, acompañados de figuras que ilustran los resultados más relevantes. Estos datos proporcionan una visión detallada de los hábitos alimenticios, niveles de actividad física, manejo del estrés, consumo de agua, horas de sueño y otros factores clave que influyen en el bienestar integral de los estudiantes.

La Figura 1 presenta los datos sobre la frecuencia con la que los estudiantes consumen alimentos fritos, un aspecto crucial para evaluar sus hábitos alimenticios y su impacto potencial en la salud.

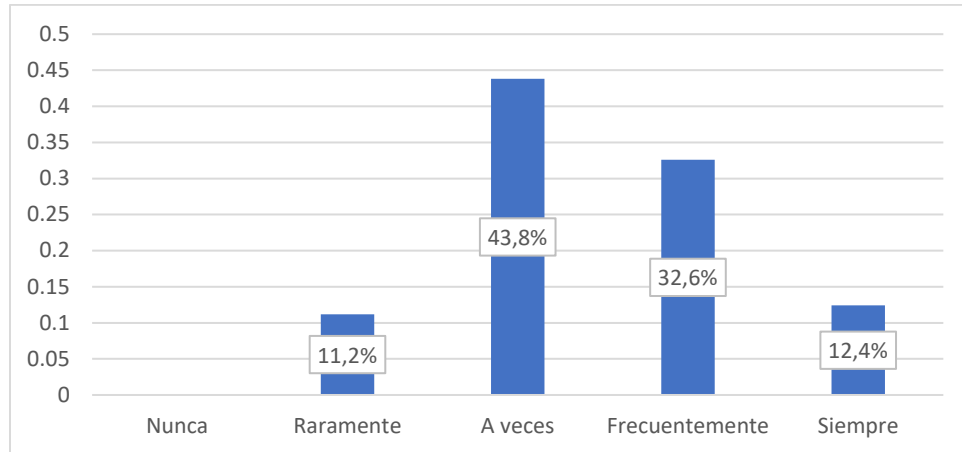


Fig. 1. Frecuencia de consumo de alimentos fritos entre estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 1 revela que el 43.8 % de los encuestados consume alimentos fritos "a veces", lo que indica una frecuencia moderada pero significativa. Aunque este consumo no es diario, puede contribuir a niveles elevados de colesterol LDL y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, el 56.2 % restante se divide en dos grupos: aquellos que consumen alimentos fritos con mayor frecuencia (32.6 % "frecuentemente" y 12.4 % "siempre") y quienes lo hacen de manera esporádica (11.2 % "raramente"). Este patrón sugiere que una parte considerable de la población estudiantil podría estar expuesta a riesgos por hábitos alimentarios poco saludables.

Además, es importante destacar que solo un pequeño porcentaje (2.0 %) de los estudiantes reportó no consumir alimentos fritos nunca, lo que refleja la prevalencia generalizada de este tipo de alimentos en la dieta de los jóvenes. Estos

hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas educativos que promuevan opciones alimentarias más saludables y conciencien sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de alimentos fritos. La adopción de prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem podría ayudar a estos estudiantes a desarrollar estrategias efectivas para reducir el consumo de alimentos procesados y mejorar su bienestar integral.

La Figura 2 muestra la frecuencia con la que los estudiantes consumen frutas y verduras, un componente esencial para una dieta equilibrada y el mantenimiento de una buena salud.

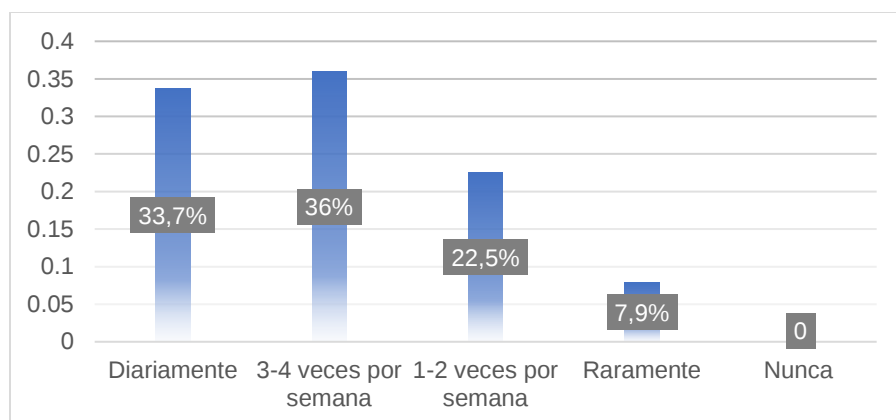


Fig. 2- Frecuencia de consumo de frutas y verduras entre estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 2 revela que el 36 % de los encuestados consume frutas y verduras 3-4 veces por semana, lo cual se acerca a las recomendaciones dietéticas y es considerado un hábito positivo. Este consumo regular proporciona fibra, vitaminas y antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades crónicas y mantener un buen estado de salud general. Sin embargo,

el 64% restante presenta patrones de consumo que varían desde deficiencias hasta hábitos sobresalientes.

Por ejemplo, el 33.7 % de los estudiantes reportó consumir frutas y verduras diariamente, lo que supera las recomendaciones y refleja un hábito alimenticio excepcionalmente saludable. En contraste, el 22.5 % consume estos alimentos solo 1-2 veces por semana, lo que podría indicar una deficiencia en nutrientes esenciales. Además, un 7.9 % de los encuestados consume frutas y verduras raramente, lo que representa un riesgo significativo para su salud a largo plazo. Es importante destacar que no se registraron casos de estudiantes que nunca consumieran frutas y verduras, lo que sugiere cierto nivel de conciencia sobre la importancia de estos alimentos en la dieta.

Estos resultados subrayan la necesidad de fomentar prácticas de autocuidado que promuevan el consumo adecuado de frutas y verduras. La aplicación de la teoría de Orem puede ayudar a desarrollar estrategias personalizadas que motiven a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios más saludables, mejorando así su bienestar integral y reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con una mala nutrición.

La Figura 3 ilustra la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividades físicas, un componente crucial para el mantenimiento de la salud cardiovascular, el bienestar físico y emocional.

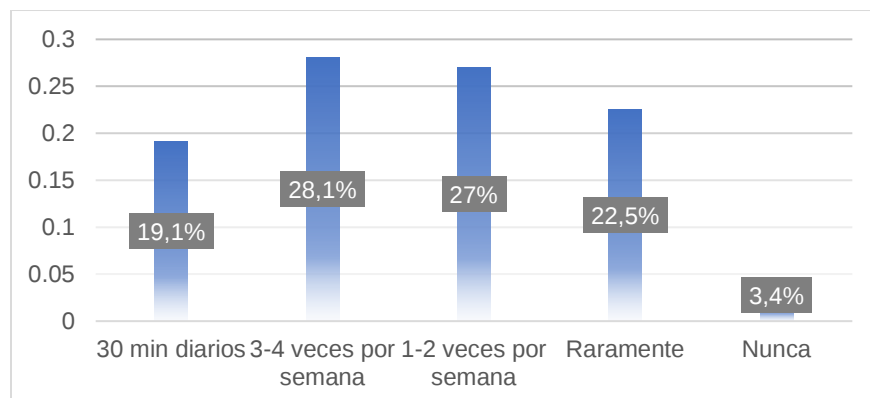


Fig. 3. Frecuencia de realización de actividades físicas entre estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 3 muestra que el 28.1 % de los encuestados realiza actividad física entre 3 y 4 veces por semana, lo cual es un hábito saludable que contribuye significativamente al mantenimiento de una buena salud. La actividad física regular no solo mejora la capacidad del corazón y los pulmones, sino que también promueve la liberación de endorfinas, neurotransmisores que contribuyen a la sensación de bienestar, mejorando el estado de ánimo y actuando como un amortiguador natural contra el estrés. Además, la práctica frecuente de ejercicio ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Sin embargo, el resto de la población estudiantil presenta patrones de actividad física menos favorables. El 19.1 % de los estudiantes reportó realizar actividad física durante 30 minutos diarios, lo cual es positivo, pero puede ser insuficiente para obtener todos los beneficios óptimos. Por otro lado, el 27 % realiza actividad física solo 1-2 veces por semana, lo que podría no ser suficiente para mantener un nivel adecuado de condición física y salud cardiovascular. Un 22.5 % de los encuestados realiza actividad física raramente, lo que representa un riesgo significativo para su salud a largo plazo. Finalmente, un pequeño porcentaje (3.4 %) de los estudiantes reportó no realizar actividad física nunca, lo que subraya la necesidad de implementar programas específicos de promoción de la salud dentro del contexto universitario.

Estos hallazgos evidencian la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la adopción de hábitos de actividad física regular. La implementación de estrategias educativas y motivacionales puede ayudar a los estudiantes a desarrollar rutinas de ejercicio que mejoren su

calidad de vida y reduzcan el riesgo de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

La Figura 4 presenta los datos sobre la frecuencia con la que los estudiantes consumen más de seis vasos de agua al día, un hábito crucial para mantener una adecuada hidratación y el funcionamiento óptimo del organismo.

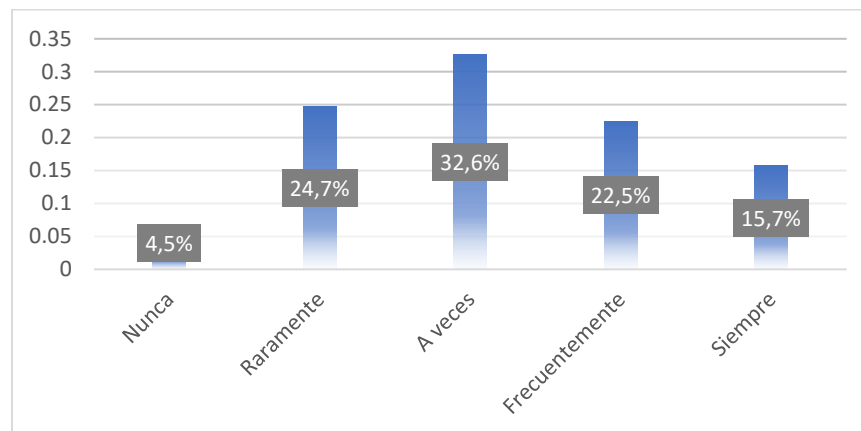


Fig. 4. Frecuencia de consumo de más de seis vasos de agua al día entre estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 4 revela que el 32.6 % de los encuestados reporta consumir más de seis vasos de agua ocasionalmente, lo cual es positivo, pero no constante. El agua es esencial para la función celular y la regulación de la temperatura corporal, por lo que su consumo regular es fundamental para el bienestar general. Aunque este porcentaje indica que una parte considerable de los estudiantes reconoce la importancia de la hidratación, el hecho de que sea ocasional sugiere que aún hay margen para mejorar la consistencia en este hábito saludable.

Por otro lado, el 22.5 % de los encuestados consume más de seis vasos de agua frecuentemente, lo cual es ideal para mantener una buena hidratación y prevenir problemas relacionados con la deshidratación. Sin embargo, el resto de la población estudiantil presenta patrones de consumo menos favorables. Un 24.7 %

de los estudiantes consume esta cantidad de agua raramente, lo que puede llevar a problemas como fatiga, falta de concentración y dolores de cabeza. Además, un 15.7 % reportó hacerlo siempre, lo cual es un hábito muy positivo pero que representa una minoría dentro de la muestra. Finalmente, un pequeño porcentaje (4.5 %) de los estudiantes nunca consume más de seis vasos de agua al día, lo que subraya la necesidad de implementar programas específicos de promoción de la salud dentro del contexto universitario.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la adopción de hábitos de consumo de agua adecuados. La implementación de estrategias educativas y motivacionales puede ayudar a los estudiantes a desarrollar rutinas de hidratación que mejoren su calidad de vida y reduzcan el riesgo de problemas asociados con la deshidratación.

La Figura 5 muestra el promedio de horas de sueño que los estudiantes reportan tener en un día típico, un factor crucial para su rendimiento académico y bienestar general.

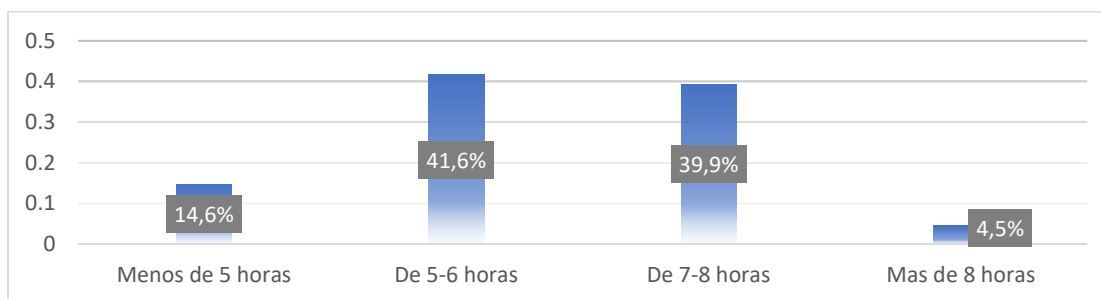


Fig. 5- Promedio de horas de sueño entre estudiantes de Derecho en UNIANDS, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 5 revela que el 41.6 % de los encuestados duerme entre 5 y 6 horas por noche, lo cual es insuficiente para mantener una salud óptima. La falta de sueño afecta negativamente el rendimiento cognitivo, el estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés, lo que puede comprometer tanto su

desempeño académico como su bienestar emocional. Aunque este grupo representa la mayor proporción de la muestra, es preocupante que tan pocos estudiantes estén obteniendo las horas recomendadas de descanso.

Por otro lado, el 39.9 % de los encuestados duerme entre 7 y 8 horas, lo cual se considera el rango ideal para adultos jóvenes. Este hábito de sueño adecuado contribuye a mejorar la concentración, la memoria y la regulación emocional, aspectos fundamentales para enfrentar los desafíos académicos y personales. Sin embargo, también hay un porcentaje significativo de estudiantes que duermen menos de 5 horas (14.6 %) o más de 8 horas (4.5 %), lo cual puede indicar problemas de insomnio o trastornos del sueño en uno u otro extremo.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la adopción de patrones de sueño saludables. La implementación de estrategias educativas y de concientización sobre la importancia del sueño puede ayudar a los estudiantes a desarrollar rutinas que les permitan obtener el descanso necesario para optimizar su rendimiento y bienestar integral. Además, identificar y abordar posibles factores que interfieran con el sueño, como el estrés académico o el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, puede ser fundamental para mejorar la calidad del sueño en esta población.

La Figura 6 presenta los datos sobre la frecuencia con la que los estudiantes reportan experimentar altos niveles de estrés académico, un factor crucial para evaluar su bienestar físico y mental.

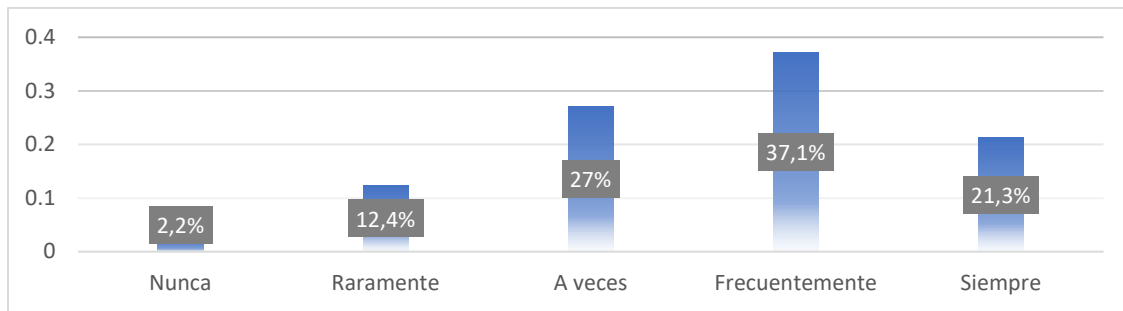


Fig. 6- Frecuencia de experimentación de altos niveles de estrés académico entre estudiantes de Derecho en UNIANDÉS, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 6 revela que el 37.1 % de los encuestados experimenta frecuentemente altos niveles de estrés académico, lo cual es una señal alarmante debido a las graves repercusiones que el estrés crónico puede tener en la salud física y mental de los estudiantes. El estrés crónico está vinculado con la liberación sostenida de cortisol, una hormona que, en niveles elevados, tiene efectos adversos sobre el cuerpo, tales como el aumento de peso, debilitamiento del sistema inmunológico, hipertensión arterial, y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Además, altos niveles de cortisol pueden alterar los ciclos de sueño, lo que contribuye a la fatiga crónica y afecta negativamente la concentración y el rendimiento académico.

Por otro lado, el 21.3 % de los encuestados reporta experimentar altos niveles de estrés académico siempre, lo cual indica que una parte significativa de la población estudiantil enfrenta desafíos constantes en términos de manejo del estrés. Este grupo podría estar especialmente vulnerable a los efectos negativos del estrés prolongado, lo que subraya la necesidad de implementar programas específicos de gestión del estrés dentro del contexto universitario. Un 27 % de los estudiantes experimenta estos niveles de estrés "a veces", lo que sugiere que aunque no es constante, sí representa un problema recurrente que debe ser abordado. Por otro lado, el 12.4 % de los encuestados reporta experimentar estrés raramente, lo cual

es positivo, pero aún deja margen para mejorar las prácticas de autocuidado. Finalmente, solo un 2.2 % de los estudiantes reportó nunca experimentar altos niveles de estrés académico, lo cual es un porcentaje muy bajo y sugiere que la mayoría de los estudiantes enfrentan algún nivel de estrés relacionado con sus estudios.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan estrategias efectivas para manejar el estrés académico. La implementación de programas educativos y de apoyo psicológico puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de resiliencia y técnicas de relajación que les permitan enfrentar mejor los desafíos académicos y mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades y su bienestar personal.

La Figura 7 muestra la frecuencia con la que los estudiantes consumen alcohol, un hábito que puede tener tanto beneficios como riesgos para su salud y bienestar.

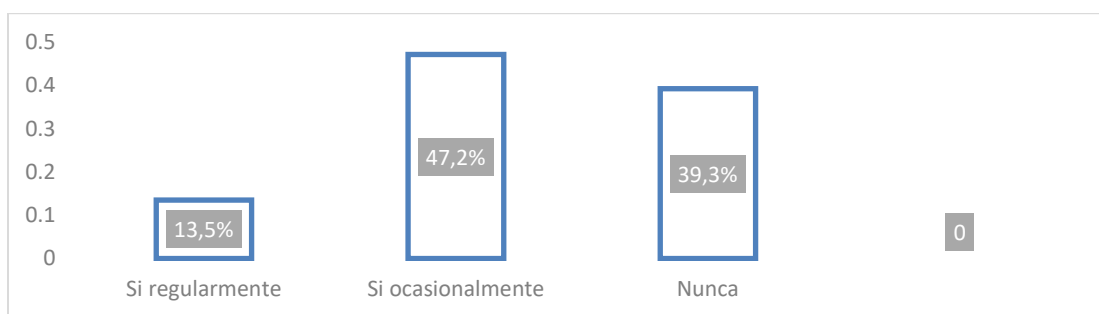


Fig. 7- Frecuencia de consumo de alcohol entre estudiantes de Derecho en UNIANDÉS, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 7 revela que el 47.2 % de los encuestados consume alcohol ocasionalmente, lo cual es una práctica común entre estudiantes universitarios. Aunque el consumo moderado de alcohol puede ser aceptable socialmente, es importante manejarlo con precaución para evitar efectos adversos a largo plazo, como problemas hepáticos o dependencia. Este porcentaje sugiere

que una parte considerable de la población estudiantil está expuesta a estos riesgos potenciales, lo que subraya la necesidad de promover prácticas de autocuidado y concienciación sobre los peligros del consumo excesivo de alcohol.

Por otro lado, el 39.3 % de los encuestados reportó no consumir alcohol nunca, lo cual es beneficioso para evitar el riesgo de enfermedades y accidentes relacionados con el consumo. Esta proporción indica que una parte significativa de los estudiantes ha optado por abstenerse completamente del alcohol, lo que contribuye a mantener un estilo de vida más saludable y reducir posibles complicaciones futuras. Sin embargo, también hay un porcentaje de estudiantes (13.5 %) que consumen alcohol regularmente, lo cual representa un riesgo mayor para su salud y bienestar, ya que el consumo frecuente puede llevar a problemas de adicción y otros daños a la salud.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol y la promoción de alternativas saludables. La implementación de programas educativos y de apoyo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias para manejar situaciones sociales sin recurrir al consumo de alcohol, así como a identificar y abordar posibles factores que puedan llevar al consumo excesivo. Además, es crucial proporcionar recursos y apoyo a aquellos estudiantes que ya presentan signos de dependencia o problemas relacionados con el alcohol, para garantizar su bienestar integral y prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

La Figura 8 presenta los datos sobre la frecuencia con la que los estudiantes se realizan chequeos médicos preventivos, una práctica crucial para el mantenimiento de su salud y bienestar.

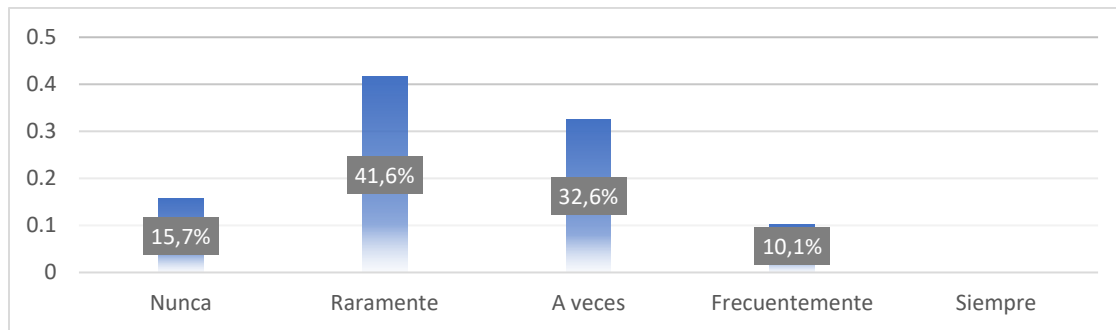


Fig. 8- Frecuencia de realización de chequeos médicos preventivos entre estudiantes de Derecho en UNIANDÉS, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 8 revela que el 32.6 % de los encuestados se realiza chequeos médicos preventivos ocasionalmente, lo cual es importante para detectar problemas de salud tempranamente. La realización periódica de estos exámenes permite identificar posibles condiciones médicas en etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar y controlar. Sin embargo, este porcentaje sugiere que, aunque una parte considerable de los estudiantes reconoce la importancia de los chequeos médicos, aún no los incorpora como una rutina regular en su autocuidado.

Por otro lado, el 41.6 % de los encuestados reporta realizar chequeos médicos raramente, lo cual representa un riesgo significativo para su salud, ya que podrían pasar por alto problemas que podrían tratarse de manera preventiva. Este grupo puede estar expuesto a complicaciones futuras debido a la falta de detección temprana de enfermedades o condiciones médicas. Además, un 15.7 % de los estudiantes nunca se realiza chequeos médicos, lo cual es especialmente preocupante, ya que esta falta de atención médica preventiva puede llevar a consecuencias graves si se desarrollan problemas de salud sin ser diagnosticados a tiempo.

Finalmente, solo un 10.1 % de los encuestados realiza chequeos médicos frecuentemente, lo cual es ideal para mantener un buen estado de salud y prevenir

enfermedades. Este hábito demuestra una alta conciencia sobre la importancia de la prevención y el autocuidado, pero también destaca la necesidad de promover estas prácticas entre el resto de la población estudiantil.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la adopción de hábitos de atención médica preventiva. La implementación de programas educativos y de concientización sobre la importancia de los chequeos médicos puede ayudar a los estudiantes a desarrollar rutinas que les permitan mantenerse saludables y prevenir posibles problemas médicos. Además, facilitar el acceso a servicios de salud preventiva dentro del contexto universitario puede incentivar a los estudiantes a realizar estos exámenes de manera regular, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y bienestar integral.

La Figura 9 muestra la percepción que los estudiantes tienen sobre su propio cuidado en términos de salud física y mental, un aspecto crucial para evaluar sus prácticas de autocuidado.

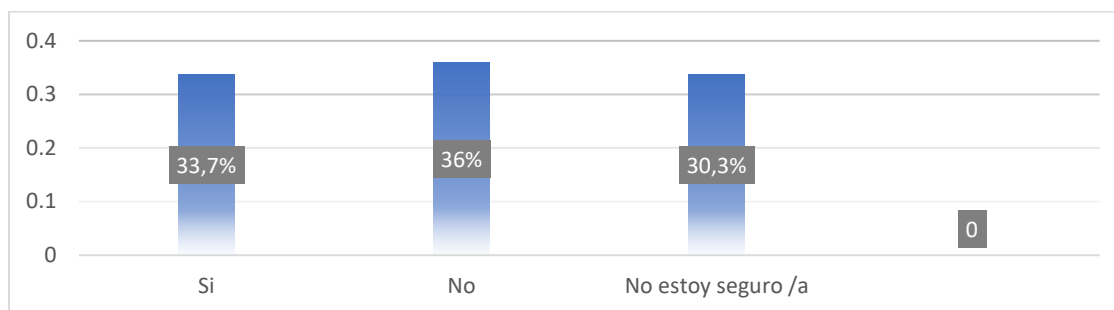


Fig. 9- Percepción del autocuidado en cuanto a la salud física y mental entre estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 9 revela que el 33.7 % de los encuestados considera que se cuida adecuadamente en cuanto a su salud física y mental, lo cual es positivo. El autocuidado implica mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y gestionar eficazmente el estrés, elementos

fundamentales para preservar la salud integral. Este porcentaje sugiere que una parte considerable de los estudiantes ha adoptado hábitos saludables y tiene una conciencia clara sobre la importancia de cuidarse a sí mismos. Sin embargo, este grupo representa menos de la mitad de la muestra, lo que indica que aún hay margen para mejorar las prácticas de autocuidado en la población estudiantil.

Por otro lado, el 36 % de los encuestados no considera que se cuida adecuadamente, lo cual podría reflejar una falta de autocuidado y aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental. Este grupo puede estar expuesto a consecuencias negativas como enfermedades crónicas, trastornos del sueño, dificultades emocionales y académicas, entre otros. Además, un 30.3 % de los estudiantes reportó no estar seguro/a sobre si se cuida adecuadamente, lo cual sugiere una incertidumbre o desconocimiento sobre las prácticas de autocuidado óptimas. Esta falta de certeza puede derivar en comportamientos poco saludables y una menor atención a su bienestar general.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación sobre los componentes clave del autocuidado y la promoción de hábitos saludables. La implementación de programas educativos y de apoyo puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia sobre la importancia de cuidarse a sí mismos y a adquirir las habilidades necesarias para hacerlo de manera efectiva. Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y gestionar el estrés puede incentivar a los estudiantes a adoptar prácticas de autocuidado más consistentes, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral.

La Figura 10 muestra la disposición de los estudiantes a modificar sus hábitos poco saludables con el fin de mejorar su bienestar general, un aspecto crucial para evaluar su motivación hacia prácticas más saludables.

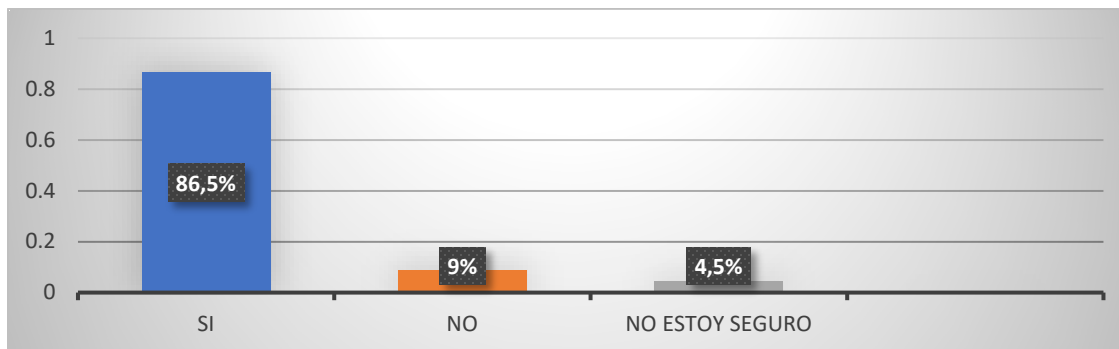


Fig. 10- Disposición de los estudiantes a cambiar hábitos poco saludables para mejorar su bienestar en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 10 revela que el 86.5 % de los encuestados está dispuesto a cambiar hábitos poco saludables, lo que indica una actitud positiva y una voluntad significativa hacia la mejora del bienestar. Esta alta proporción sugiere que la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de adoptar prácticas más saludables y está abierta a implementar cambios en su estilo de vida. La voluntad de cambiar es un factor crucial para lograr una transformación efectiva hacia hábitos que mejoren la calidad de vida, reduzcan el riesgo de enfermedades y promuevan el autocuidado integral.

Por otro lado, un 9 % de los encuestados no estaría dispuesto a cambiar sus hábitos poco saludables, lo cual puede reflejar una resistencia al cambio o una falta de conciencia sobre los beneficios de prácticas más saludables. Este grupo podría requerir un mayor apoyo y educación para comprender la importancia de modificar sus comportamientos y adoptar hábitos que contribuyan a su bienestar. Además, un 4.5 % de los estudiantes reportó no estar seguro/a sobre si está dispuesto/a a hacer estos cambios, lo cual sugiere una indecisión o duda sobre cómo abordar la

modificación de sus hábitos. Esta incertidumbre puede derivar de la falta de información, recursos o estrategias claras para implementar cambios efectivos.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación y el apoyo necesarios para ayudar a los estudiantes a adoptar hábitos más saludables. La implementación de programas educativos y de concientización puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor comprensión sobre los beneficios de las prácticas saludables y a adquirir las habilidades necesarias para implementar cambios efectivos. Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo establecer metas realistas, superar obstáculos y mantenerse motivados puede incentivar a los estudiantes a adoptar hábitos más saludables de manera sostenida, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral.

La Figura 11 presenta la distribución del IMC entre los hombres encuestados, un indicador clave para evaluar su estado de salud y riesgo de enfermedades relacionadas con el peso.

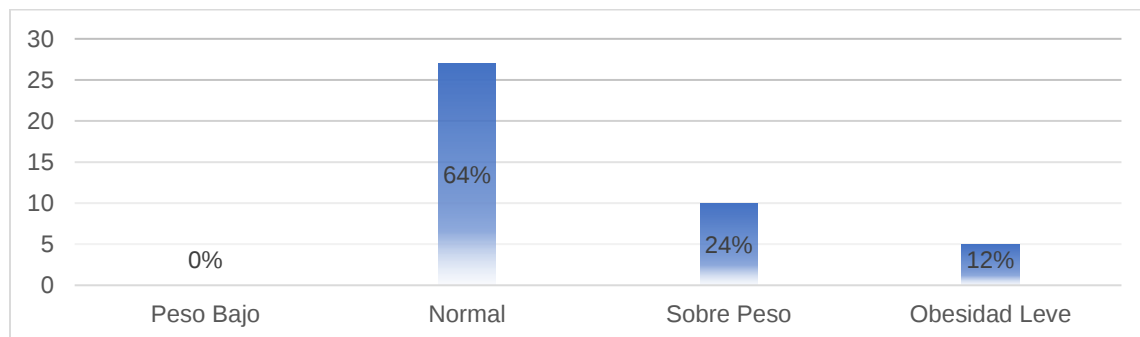


Fig. 11- Distribución del índice de masa corporal (IMC) entre los hombres estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 11 revela que el 64 % de los hombres tiene un IMC dentro del rango normal, lo que significa que mantienen un peso saludable en relación con su estatura. Este porcentaje indica que una mayoría significativa de

los hombres encuestados tiene un peso adecuado, lo cual es positivo para su salud general y reduce el riesgo de enfermedades asociadas con el sobrepeso u obesidad. Sin embargo, este grupo representa menos de dos tercios de la muestra, lo que sugiere que aún hay margen para mejorar las prácticas de autocuidado y promover hábitos saludables en la población masculina.

Por otro lado, el 24 % de los encuestados presenta sobrepeso, lo cual implica un riesgo moderado de desarrollar condiciones médicas como hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Este grupo puede beneficiarse de intervenciones específicas que fomenten cambios en su estilo de vida, como la adopción de una dieta equilibrada y la incorporación de actividad física regular. Además, un 12 % de los hombres encuestados presenta algún nivel de obesidad leve, lo cual aumenta significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas y comprometer su calidad de vida a largo plazo. Este grupo requiere una atención especial y programas de intervención más intensivos para ayudarles a alcanzar un peso saludable y prevenir complicaciones futuras.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación sobre la importancia de mantener un peso saludable y la promoción de hábitos alimenticios y de actividad física adecuados. La implementación de programas educativos y de apoyo puede ayudar a los hombres a desarrollar una mayor conciencia sobre los beneficios de mantener un peso saludable y a adquirir las habilidades necesarias para hacerlo de manera efectiva. Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo establecer metas realistas, superar obstáculos y mantenerse motivados puede incentivar a los hombres a adoptar hábitos más saludables de manera sostenida, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral.

La Figura 12 muestra la distribución del IMC entre las mujeres encuestadas, un indicador crucial para evaluar su estado de salud y riesgo de enfermedades relacionadas con el peso.

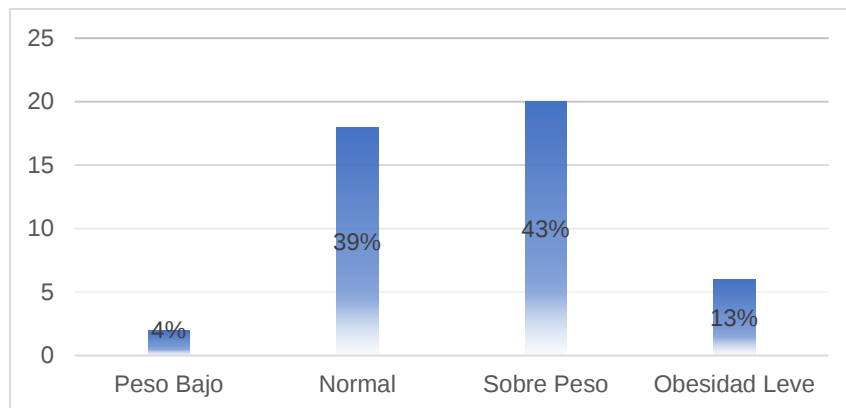


Fig. 12- Distribución del IMC entre las mujeres estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 12 revela que el 43 % de las mujeres se encuentra en la categoría de sobrepeso, lo que indica que esta es la condición predominante en este grupo. El sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar condiciones médicas como hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, por lo que es importante abordar esta situación mediante intervenciones específicas que fomenten cambios en el estilo de vida, como la adopción de una dieta equilibrada y la incorporación de actividad física regular. Este porcentaje sugiere que una parte significativa de la población femenina encuestada enfrenta desafíos en términos de mantenimiento de un peso saludable.

Por otro lado, el 39 % de las encuestadas presenta un IMC normal, lo que refleja que una proporción significativa mantiene un peso saludable en relación con su estatura. Este grupo tiene un menor riesgo de padecer enfermedades asociadas con el sobrepeso u obesidad, lo cual es positivo para su salud general. Sin embargo, este porcentaje representa menos de la mitad de la muestra, lo que

subraya la necesidad de promover prácticas de autocuidado y hábitos saludables en la población femenina.

Además, el 13 % de las encuestadas está en la categoría de obesidad leve, lo cual sugiere un exceso de peso notablemente superior al recomendado. Este grupo requiere una atención especial y programas de intervención más intensivos para ayudarles a alcanzar un peso saludable y prevenir complicaciones futuras. La obesidad leve aumenta significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas y compromete la calidad de vida a largo plazo. Finalmente, solo el 4 % de las encuestadas tiene un peso bajo, constituyendo una minoría relativamente pequeña. Aunque el peso bajo puede estar asociado con otros problemas de salud, este porcentaje es relativamente bajo en comparación con las otras categorías.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación sobre la importancia de mantener un peso saludable y la promoción de hábitos alimenticios y de actividad física adecuados. La implementación de programas educativos y de apoyo puede ayudar a las mujeres a desarrollar una mayor conciencia sobre los beneficios de mantener un peso saludable y a adquirir las habilidades necesarias para hacerlo de manera efectiva. Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo establecer metas realistas, superar obstáculos y mantenerse motivadas puede incentivar a las mujeres a adoptar hábitos más saludables de manera sostenida, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral.

La Figura 13 muestra la distribución del perímetro abdominal en los hombres encuestados, un indicador importante para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con la acumulación de grasa visceral.

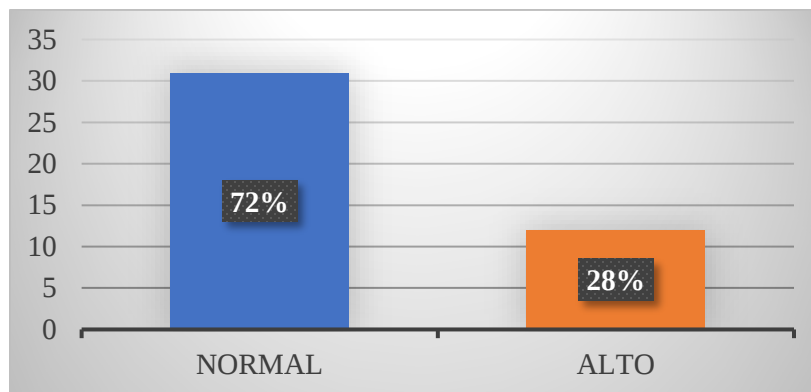


Fig. 13- Distribución del perímetro abdominal entre los hombres estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos revela que el 72 % de los estudiantes tiene un perímetro abdominal normal, lo que indica que la mayoría se encuentra dentro de los límites saludables. Este porcentaje sugiere que una parte significativa de la población masculina encuestada mantiene un control adecuado sobre su composición corporal y reduce el riesgo de padecer enfermedades asociadas con la obesidad central, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, este grupo representa menos de tres cuartos de la muestra, lo que subraya la necesidad de promover prácticas de autocuidado y hábitos saludables en la población masculina.

Por otro lado, el 28 % de los encuestados presenta un perímetro abdominal alto, lo que podría ser un indicativo de mayor riesgo para problemas de salud relacionados con el sobrepeso y la acumulación de grasa visceral. La obesidad central está fuertemente asociada con un aumento en el riesgo de desarrollar condiciones médicas crónicas, lo cual puede comprometer la calidad de vida a largo plazo. Este grupo requiere una atención especial y programas de intervención más intensivos para ayudarles a reducir su perímetro abdominal y prevenir complicaciones futuras.

Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem, que incluyan la educación sobre la importancia de mantener un perímetro abdominal saludable y la promoción de hábitos alimenticios y de actividad física adecuados. La implementación de programas educativos y de apoyo puede ayudar a los hombres a desarrollar una mayor conciencia sobre los beneficios de mantener un perímetro abdominal dentro de los límites recomendados y a adquirir las habilidades necesarias para hacerlo de manera efectiva. Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo establecer metas realistas, superar obstáculos y mantenerse motivados puede incentivar a los hombres a adoptar hábitos más saludables de manera sostenida, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral.

En resumen, aunque la mayoría de los hombres encuestados mantiene un perímetro abdominal dentro de los límites saludables, es crucial abordar las necesidades de aquellos que presentan valores altos para prevenir posibles complicaciones de salud futuras.

La Figura 14 muestra la distribución del perímetro abdominal en las mujeres encuestadas, un indicador crucial para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con la acumulación de grasa visceral.

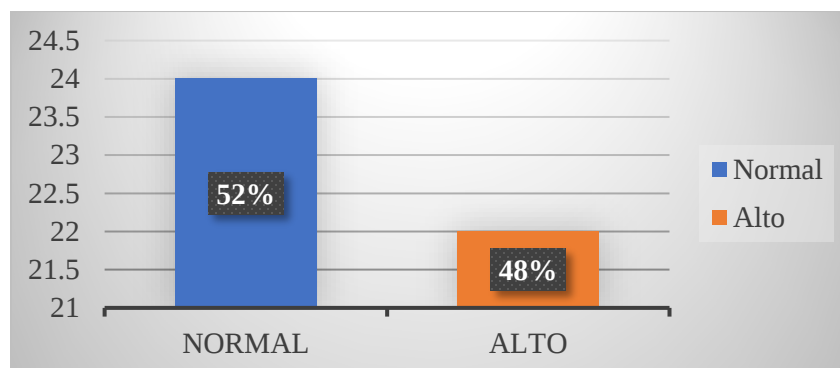


Fig. 14- Distribución del perímetro abdominal entre las mujeres estudiantes de Derecho en UNIANDES, Tulcán, Ecuador.

El análisis de los datos de la Figura 14 revela que el 52 % de las mujeres tiene un perímetro abdominal dentro del rango normal, lo que indica que más de la mitad de la población femenina encuestada mantiene una composición corporal saludable y reduce el riesgo de padecer enfermedades asociadas con la obesidad central. Este porcentaje sugiere que estas mujeres están adoptando hábitos alimenticios y de actividad física adecuados para mantener su salud integral. Sin embargo, este grupo representa solo ligeramente más de la mitad de la muestra, lo que subraya la necesidad de promover prácticas de autocuidado y hábitos saludables en la población femenina.

Por otro lado, el 48 % de las encuestadas presenta un perímetro abdominal alto, lo que puede indicar un mayor riesgo para problemas de salud relacionados con la acumulación de grasa visceral. La obesidad central está fuertemente asociada con un aumento en el riesgo de desarrollar condiciones médicas crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Este grupo requiere una atención especial y programas de intervención más intensivos para ayudarles a reducir su perímetro abdominal y prevenir complicaciones futuras.

Estos hallazgos reflejan una distribución casi equilibrada entre las mujeres que presentan medidas elevadas y las que mantienen valores normales, lo cual destaca la importancia de implementar estrategias específicas de promoción de la salud dirigidas a esta población. Fomentar prácticas de autocuidado basadas en la teoría de Orem puede ser fundamental para abordar esta situación. La educación sobre la importancia de mantener un perímetro abdominal dentro de los límites recomendados, junto con la promoción de hábitos alimenticios y de actividad física adecuados, puede ayudar a las mujeres a desarrollar una mayor conciencia sobre los beneficios de mantener una composición corporal saludable.

Además, proporcionar recursos y orientación sobre cómo establecer metas realistas, superar obstáculos y mantenerse motivadas puede incentivar a las mujeres a adoptar hábitos más saludables de manera sostenida, mejorando así su calidad de vida y bienestar integral. En resumen, aunque una proporción significativa de las mujeres encuestadas mantiene un perímetro abdominal dentro de los límites saludables, es crucial abordar las necesidades de aquellas que presentan valores altos para prevenir posibles complicaciones de salud futuras.

Discusión

Los hallazgos de este estudio reflejan la necesidad crítica de fortalecer estrategias de autocuidado entre los estudiantes universitarios, particularmente en el contexto de estilos de vida saludables. Los datos obtenidos evidencian patrones preocupantes relacionados con hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés y otros factores clave que influyen en el bienestar integral de los estudiantes. Estos resultados se alinean con investigaciones previas que destacan cómo las demandas académicas y las transiciones a la vida universitaria pueden impactar negativamente los comportamientos de autocuidado.

El alto porcentaje de estudiantes que reporta niveles insuficientes de actividad física y horas de sueño subraya la importancia de intervenir tempranamente para prevenir consecuencias a largo plazo, como enfermedades crónicas y deterioro emocional. Además, los patrones de consumo de alimentos poco saludables y el bajo cumplimiento de chequeos médicos preventivos refuerzan la idea de que los estudiantes universitarios enfrentan barreras significativas para adoptar conductas saludables. Esto sugiere que las instituciones educativas deben asumir un papel activo en la promoción de programas de salud basados en teorías sólidas,

como la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem, que enfatiza la responsabilidad individual y colectiva en el mantenimiento de la salud.

La disposición de los estudiantes a cambiar hábitos poco saludables constituye una oportunidad valiosa para implementar intervenciones específicas. Sin embargo, es fundamental considerar los factores condicionantes que podrían limitar su capacidad de autocuidado, como el estrés académico, las restricciones económicas y la falta de acceso a recursos adecuados. En este sentido, el contexto universitario ofrece un entorno propicio para desarrollar iniciativas interdisciplinarias que combinen educación, apoyo psicológico y actividades prácticas orientadas a mejorar los estilos de vida.

Además, los datos sobre el IMC y el perímetro abdominal revelan diferencias notables entre hombres y mujeres, lo que sugiere la necesidad de diseñar intervenciones adaptadas a las características específicas de cada grupo. Estas diferencias pueden estar influenciadas por factores socioculturales, como las expectativas de género y los roles asignados, que afectan la percepción del cuerpo y las prioridades de salud. Este aspecto requiere ser explorado más a fondo en futuras investigaciones para comprender mejor las dinámicas subyacentes y desarrollar estrategias culturalmente sensibles.

En conjunto, estos resultados resaltan la relevancia de integrar la teoría de autocuidado de Orem en la práctica universitaria, no solo como un marco conceptual, sino como una herramienta práctica para empoderar a los estudiantes en la gestión de su salud. Al fomentar un enfoque holístico que combina educación, motivación y soporte estructural, las instituciones pueden contribuir significativamente al bienestar integral de sus estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos actuales y futuros de manera resiliente.

El presente estudio encuentra un nexo con la investigación de la SCDNT en el contexto de atención primaria de salud, donde se destaca su aplicabilidad práctica para mejorar los resultados de salud mediante intervenciones específicas. Al igual que en el estudio de caso desarrollado en Hong Kong,⁽³⁾ donde una enfermera de práctica avanzada utiliza las cuatro operaciones clave de la SCDNT para gestionar casos clínicos, este trabajo subraya la relevancia de emplear esta teoría como marco para abordar estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. La capacidad de la SCDNT para adaptarse a las circunstancias individuales y sus arreglos de vida permite identificar necesidades específicas de autocuidado, lo cual es fundamental tanto en entornos clínicos como en poblaciones jóvenes. Este paralelismo refuerza la utilidad de la teoría de Orem no solo en contextos médicos tradicionales, sino también en la promoción de prácticas de autocuidado en grupos vulnerables, como los estudiantes universitarios enfrentados a desafíos académicos y sociales.

El presente estudio encuentra un paralelismo con la revisión sistemática que evalúa el impacto de los programas de cuidado basados en la Teoría de Enfermería Deficitaria de Autocuidado de Orem en pacientes con enfermedades crónicas,⁽⁴⁾ particularmente en cómo estas intervenciones mejoran significativamente la calidad de vida, el autocuidado y la autoeficacia, mientras reducen la ansiedad y la depresión. Aunque dicho estudio se centró en adultos con condiciones crónicas, sus hallazgos refuerzan la aplicabilidad de la teoría de Orem en diversos contextos, incluido el fomento de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. La capacidad de esta teoría para adaptarse a las necesidades individuales y proporcionar un marco estructurado para abordar déficits de autocuidado es consistente con los objetivos del presente trabajo, que busca promover prácticas saludables en una población joven enfrentada a desafíos como el estrés académico y hábitos poco saludables. Este nexo subraya la relevancia de la teoría

de Orem como herramienta práctica para diseñar intervenciones personalizadas que respondan a las demandas específicas de diferentes grupos poblacionales.

El presente estudio encuentra resonancia con la revisión que evalúa el impacto de los programas basados en la Teoría de Enfermería Deficitaria de Autocuidado de Orem en pacientes con enfermedades crónicas, destacando cómo estas intervenciones mejoran significativamente aspectos como la calidad de vida, el autocuidado y la autoeficacia, mientras reducen la ansiedad y la depresión.⁽⁵⁾ Aunque dicho estudio se enfoca en adultos con condiciones crónicas, sus conclusiones refuerzan la aplicabilidad universal de la teoría de Orem para abordar déficits de autocuidado en diversas poblaciones.

Este paralelismo es relevante para el presente trabajo, que busca implementar estrategias basadas en esta teoría para promover estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios, un grupo vulnerable al estrés académico y hábitos poco saludables. La capacidad de la teoría de Orem para adaptarse a las necesidades individuales y ofrecer un marco estructurado subraya su utilidad no solo en contextos clínicos, sino también en la promoción del bienestar integral en entornos educativos. Este nexo resalta la importancia de continuar explorando y validando la aplicabilidad empírica de la teoría en diferentes contextos.

El presente estudio encuentra un punto de conexión con la propuesta teórica que amplía el modelo de Orem para incluir intervenciones de enfermería en unidades familiares multipersonales,⁽⁶⁾ destacando cómo los déficits de autocuidado no solo afectan a individuos, sino también a sus redes de apoyo. Aunque esta investigación se centra en estudiantes universitarios, es pertinente reconocer que los hábitos de autocuidado de los jóvenes pueden estar influenciados por dinámicas familiares y contextos sociales más amplios, tal como sugiere la integración de la teoría sistémica con el marco de Orem. Este enfoque holístico subraya la importancia de

considerar factores externos, como el entorno familiar y las relaciones interpersonales, al diseñar estrategias de promoción de estilos de vida saludables. La adaptación del modelo de Orem a contextos multipersonales refuerza su versatilidad y aplicabilidad en poblaciones diversas, incluyendo grupos como los estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos únicos relacionados con el estrés académico y la transición hacia la independencia. Este nexo resalta la necesidad de abordar tanto los factores individuales como los contextuales en la implementación de programas basados en la teoría de Orem.

El presente estudio encuentra un paralelismo con la revisión integradora que explora el uso de la SCDNT en niños,⁽⁸⁾ destacando cómo esta teoría puede fomentar habilidades de autocuidado desde edades tempranas para promover estilos de vida saludables. Aunque dicho estudio se centra en niños en edad escolar, sus hallazgos refuerzan la aplicabilidad universal del modelo de Orem para desarrollar competencias de autocuidado en diversas etapas de la vida, incluyendo grupos como los estudiantes universitarios. Este nexo es relevante, ya que ambos estudios subrayan la importancia de intervenir en contextos específicos para mejorar las prácticas de autocuidado y prevenir resultados negativos para la salud. La adaptabilidad de la SCDNT a diferentes poblaciones demuestra su utilidad no solo en niños, sino también en jóvenes adultos enfrentados a desafíos como el estrés académico y hábitos poco saludables. Este enfoque resalta la capacidad de la teoría de Orem para ser un marco integral en la promoción del bienestar a lo largo del ciclo vital.

El presente estudio se alinea con la observación crítica sobre la predominancia de investigaciones descriptivas que exploran elementos de la Teoría de Autocuidado de Orem, pero que a menudo carecen de un vínculo explícito con la práctica de enfermería o la expansión teórica. Aunque esta investigación se centra en estudiantes universitarios y sus estilos de vida saludables, comparte con los

estudios revisados la necesidad de conectar los hallazgos empíricos con aplicaciones prácticas claras, como las intervenciones basadas en el autocuidado. La revisión destaca que, aunque muchos estudios amplían el conocimiento sobre el autocuidado (Etapas II), es crucial avanzar hacia la integración de estos resultados en la práctica (Etapas III-V).⁽⁸⁾ Este nexo subraya la importancia de utilizar el marco teórico de Orem no solo como un sistema descriptivo, sino como una herramienta para desarrollar programas sostenidos que promuevan cambios significativos en comportamientos de autocuidado.^(9,10) Además, refuerza la necesidad de un diálogo académico continuo para precisar conceptos y expandir la teoría, asegurando su aplicabilidad en contextos específicos, como el ámbito universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos únicos relacionados con su bienestar integral.

Conclusiones

El presente estudio evidencia la necesidad urgente de implementar programas específicos de promoción de estilos de vida saludables en el contexto universitario, particularmente entre estudiantes de Derecho. Los hallazgos revelan una alta prevalencia de hábitos poco saludables, como el consumo frecuente de alimentos procesados, la inactividad física, el insomnio y el estrés académico elevado. Estos comportamientos no solo comprometen el bienestar integral de los estudiantes, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo. La aplicación de la Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem demostró ser un marco teórico adecuado para identificar déficits de autocuidado y proponer intervenciones personalizadas que respondan a las necesidades específicas de esta población. Este enfoque holístico permite abordar tanto los factores

individuales como contextuales que influyen en los estilos de vida de los estudiantes.

En conclusión, este estudio subraya la importancia de integrar estrategias de autocuidado basadas en teorías sólidas dentro del ámbito educativo para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Las intervenciones deben centrarse en fomentar hábitos saludables, como una dieta equilibrada, actividad física regular, manejo adecuado del estrés y chequeos médicos preventivos, adaptados a las características y demandas de este grupo poblacional. Además, se recomienda continuar investigando la aplicabilidad de la teoría de Orem en otros contextos universitarios y evaluar su efectividad a través de estudios longitudinales. La colaboración entre instituciones educativas y profesionales de la salud es fundamental para diseñar programas sostenibles que empoderen a los estudiantes en su capacidad de autocuidado, contribuyendo así a su desarrollo personal y académico.

Referencias bibliográficas

1. Tanaka M. Orem's nursing self-care deficit theory: A theoretical analysis focusing on its philosophical and sociological foundation. *Nurs Forum*. 2022 May;57(3):480-485. <https://10.1111/nuf.12696>.
2. Hartweg DL, Metcalfe SA. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. *Nurs Sci Q*. 2022 Jan;35(1):70-76. <https://10.1177/08943184211051369>.
3. Yip JYC. Theory-Based Advanced Nursing Practice: A Practice Update on the Application of Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory. *SAGE Open Nurs*. 2021 Apr 20;7:23779608211011993. <https://10.1177/23779608211011993>.

4. Kim JE, Dee V. Utilization of Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory in Self-Care Among Older Korean Immigrants With Diabetes in the United States. *Res Theory Nurs Pract*. 2024 Feb 13;38(1):91-104. <https://10.1891/RTNP-2022-0144>.
5. Nasiri M, Jafari Z, Rakhshan M, Yarahmadi F, Zonoori S, Akbari F, Sadeghi Moghimi E, Amirmohseni L, Abbasi M, Keyvanloo Sharstanaki S, Rezaei M. Application of Orem's theory-based caring programs among chronically ill adults: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Int Nurs Rev*. 2023 Mar;70(1):59-77. <https://10.1111/inr.12808>.
6. Dumas L, de Montigny F. L'évaluation familiale selon Orem [Orem's family evaluation]. *Can Nurse*. 1993 Nov;89(10):45-8. French. PMID: 8261376.
7. Isik E, Fredland NM. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory to Improve Children's Self-Care: An Integrative Review. *J Sch Nurs*. 2023 Feb;39(1):6-17. <https://10.1177/10598405211050062>.
8. Taylor SG, Geden E, Isaramalai S, Wongvatunyu S. Orem's self-care deficit nursing theory: its philosophic foundation and the state of the science. *Nurs Sci Q*. 2000 Apr;13(2):104-10. PMID: 11847693.
9. Seed MS, Torkelson DJ. Beginning the recovery journey in acute psychiatric care: using concepts from Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory. *Issues Ment Health Nurs*. 2012 Jun;33(6):394-8. <https://10.3109/01612840.2012.663064>.
10. Schönenberg A, Teschner U, Prell T, Mühlhammer HM. Validation and Psychometric Analysis of the German Translation of the Appraisal of Self-Care Agency Scale-Revised. *Healthcare (Basel)*. 2022 Sep 16;10(9):1785. <https://10.3390/healthcare10091785>.