

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS ADOLESCENTES EN EL MARCO DE LA PANDEMIA COVID-19.*

SELF-CARE PRACTICES OF ADOLESCENTS IN THE FRAMEWORK OF THE COVID-19 PANDEMIC.

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EM ADOLESCENTES NO QUADRO DA PANDEMIA COVID-19.

Autoras: Ludueña Nora ¹; Zerpa Macarena ²; Cerino Sandra ³

RESUMEN

Introducción: La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define adolescencia como una etapa de la vida donde los sujetos definen su personalidad, conducta, identidad y rol. Este estudio se orientó a establecer las prácticas de autocuidado de adolescentes de un colegio secundario en el marco de la pandemia de COVID-19 y sus modos de adaptación a las medidas preventivas que impactaron en el actuar docente, el aprendizaje del alumno y la consecución de los objetivos programáticos e institucionales. También se indagó sobre las prácticas de autocuidado en sus distintas dimensiones físico, social y psicológico. **Metodología:** Estudio descriptivo, transversal, realizado con estudiantes del Centro Educativo Rural. Departamento Santa María. Córdoba. República Argentina. 1° semestre del año 2021. Encuesta online. **Resultados y Conclusión:** los datos obtenidos demostraron que adolescentes en el marco de la pandemia COVID-19 tienen prácticas de autocuidado y hábitos saludables de modo muy general. Disminuyó la realización de actividad física: el 59,1% no la realiza; el indicador consumo de agua el 65,9% a veces lo realiza. Se alteraron patrones alimenticios especialmente el desayuno: 50% a veces desayuna; el 59,1% a veces duerme 8 horas; consume alcohol el 63,6%. En las medidas de prevención de enfermedades y embarazos, se visualiza de modo favorable que toman medidas preventivas y de cuidados sexuales. En la dimensión aspecto social y su relación con los padres 54,5% es buena; 52,3% refiere, además, trato bueno con los pares. En la dimensión psicológica en relación con los amigos el 77,3% siempre defiende su decisión; el 34,1% asume consecuencias y disposiciones. **Discusión:** Se pudieron detectar puntos importantes para reflexionar; otras, para reforzar a través de la intervención, según Álvarez (2011) citado por y Naranjo (2017) son actividades que realizan los individuos, familias y/o comunidades con el propósito de promover la salud, prevenir enfermedades o limitarla cuando existe y restablecerla cuando sea necesaria.

Palabras Clave: Adolescencia, Conductas, Prácticas de auto cuidado, Salud, Covid-19, Virtualidad.

* Trabajo final para acceder al título de grado de la Licenciatura en Enfermería.

1. Lic. en Enfermería. Enfermera en contingencia. Hospital de Ancianos Elpidio González de Despeñaderos. Contacto: nora.ludueña@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1999-8857>

2. Lic. en Enfermería. Enfermera en Pediatría. Sanatorio Allende sede Cerro de la Ciudad de Córdoba. Contacto: maqui847@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0192-7927>

3. Lic. en Enfermería. Mg. en Administración Pública. Cátedra de enfermería en Salud Mental Escuela de Enfermería. FCM. UNC. Contacto: cerinosandra320@gmail.com

ORID: <https://orcid.org/0000-0002-0453-5104>

ABSTRACT

Introduction: The World Health Organization (WHO, 2020) defines adolescence as a life stage during which subjects define their personalities, behaviors, identities and roles. This study sought to establish the self-care practices of adolescents of a secondary school in the framework of the COVID-19 pandemic and their ways of adapting to the preventive measures that affected teaching practices, the students' learning and the pursuit of programmatic and institutional goals. Besides, inquiries were made into the self-care practices in its different dimensions such as physical, social and psychological. **Methodology:** It was a descriptive, cross-sectional study carried out with Education Rural Center students in the Department of Santa María in the province of Córdoba during the first semester of the year 2021. An online survey was used. **Results and Conclusion:** The information obtained showed that, in general, adolescents in the framework of the COVID-19 pandemic practice self-care and have healthy habits. Physical activity decreased since 59.1 % of adolescents do not practice it; water consumption displays 65.9 % of adolescents who drink water at times. Eating patterns were altered, especially breakfast, since only 50 % of adolescents have breakfast, 80 % of them sleep 8 hours, and 63.6 % of them drink alcohol. Regarding STDs and pregnancy preventive measures, adolescents are seen to positively take preventive measures and sexual care practices. Regarding the social dimension, 54.5 % display a good relationship with their parents and 52.3 % of them show a good relationship with their peers. Regarding the psychological dimension, 77.3 % always stand up for their own decisions when interacting with friends and 34.1 % of them accept consequences and orders. **Discussion:** Important points were recognized to be reflected on and some other points that must be reinforced through intervention. According to Álvarez (2011), quoted by Naranjo (2017), these activities are performed by individuals, families and/or communities with the purpose of promoting health, preventing diseases or limiting an ongoing disease, and of reestablishing health when it is necessary.

Keywords: Adolescence – Behaviors – Self-care practices – Health – Covid-19 – Virtuality

RESUMO

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) define a adolescência como uma fase da vida onde os sujeitos definem sua personalidade, Comportamento, Identidade e Papel. Este estudo teve como objetivo estabelecer as práticas de autocuidado de adolescentes de uma escola de ensino médio no âmbito da pandemia de COVID-19 e suas formas de adaptação às medidas preventivas que impactaram o ensino, o aprendizado dos alunos e o alcance dos objetivos programáticos e institucionais. As práticas de autocuidado em suas diferentes dimensões físicas, sociais e psicológicas também foram investigadas. **Metodologia:** Estudo descritivo, transversal, realizado com alunos do Centro Educacional Rural. Departamento de Santa Maria. Córdoba, 1º semestre do ano 2021. Pesquisa online. **Resultados e Conclusão:** os dados obtidos mostraram que os adolescentes, no contexto da pandemia de COVID-19, possuem práticas de autocuidado e hábitos saudáveis de forma muito geral. A prática de atividade física diminuiu, 59,1% não faz, o indicador de consumo de água 65,9% às vezes faz, Padrões alimentares foram alterados principalmente café da manhã 50% às vezes toma café da manhã, 59,1% às vezes dorme 8 horas, consome álcool 63,6%. Nas medidas de prevenção de doenças e gravidez, vê-se de forma favorável que tomem medidas preventivas e cuidados sexuais. Na dimensão do aspecto social e seu relacionamento com os pais, 54,5% é bom, 52,3% também referem um bom tratamento com seus pais. Na dimensão psicológica em relação aos amigos, 77,3% sempre defendem sua decisão, 34,1% assumem consequências e disposições. **Discussão:** Foi possível detectar pontos importantes para refletir sobre outros para reforçar por meio da intervenção, segundo Álvarez (2011) citado por e Naranjo (2017) são atividades realizadas por indivíduos, famílias e/ou comunidades com a finalidade de promover a saúde, prevenir doenças ou limitá-lo quando existe e restaurá-lo quando necessário.

Palavras-Chave: Adolescência, Comportamentos, Práticas de autocuidado, Saúde, Covid-19, Virtualidade.

INTRODUCCIÓN

Los principales conceptos que dieron sustento a este estudio se centraron en dos constructos; la adolescencia y los hábitos de autocuidado de los jóvenes durante el período de distanciamiento social de la pandemia COVID 19.

Según el reporte de Güemes Hidalgo (2017) la adolescencia, etapa en la que se presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen en la existencia de una persona, que se reflejan en un conflicto interno en el que el individuo inicia la búsqueda de identidad e independencia al mismo tiempo, pasa por cambios corporales que lo conllevan a una fase de la sexualidad que le permiten interactuar con otros adolescentes y con el resto de la sociedad, con comportamientos nuevos, lo que caracteriza la adolescencia e influye en su salud y camino a seguir.

Diversas investigaciones confirman que las conductas y perspectivas desarrolladas durante este período influyen en la adultez: Ramos (2009) citado por (MA Parra.2018). Se adoptan varios comportamientos que comprometen la salud, por ejemplo, fumar y consumir alcohol. La OMS, (2011) citado por J. Urra (2017) estima que el 70 por ciento de las muertes prematuras entre adultos se deben a conductas iniciadas durante la adolescencia. Le Bretón, (2012) citado por A.I. Martínez (2016) plantea al respecto que la emergencia de nuevas conductas relacionadas con ponerse en riesgo, exponerse a la adversidad, modifican la sociología de la juventud. Hoy en día, en efecto, la dificultad del pasaje hacia la edad adulta está acentuada por una competencia de lo indeciso sobre lo probable, que impide proyectar un porvenir previsible y feliz.

Al respecto Le Breton (2003) citado por Dalesio (2017) comenta que varios autores señalan que la no percepción de los riesgos por el joven puede estar relacionada con la falta de proyección hacia el futuro, de anticipación de una temporalidad por venir y de una proyección a conquistar. No obstante, también se adquieren comportamientos que mejoran la salud como el ejercicio físico y la nutrición siendo igualmente capaces de desarrollar actividades inclusivas en los distintos espacios sociales; considerando su potencial para el desarrollo de estrategias que impulsen la producción de propuestas fundamentadas en la educación; permitiendo fortalecer su crecimiento personal en forma integral, en un contexto social que le brinde apoyo, contención, participación y oportunidades para una merecida calidad de vida.

Se sabe que la noción de salud es una construcción socialmente determinada, que surge y se desarrolla en contextos históricos específicos; en tal sentido se comporta como un componente ideológico estrechamente relacionado con

las categorías y valores predominantes en la sociedad, los cuales son impuestos por los grupos hegemónicos en defensa de su interés particular. (Gómez-Arias, 2018).

Las desigualdades en salud expresan y representan los fenómenos más amplios en lo social y económico, de forma que los colectivos más desfavorecidos presentan peor salud que el resto (Ceballos, 2009) citado por Barreto, M. L. (2017).

Bajo este enfoque, la salud y la enfermedad son construcciones sociales y culturales; cada sujeto vive la enfermedad según sus características individuales y la construcción socio-cultural particular del padecimiento siendo su comportamiento para el cuidado o recuperación de su salud, singular, complejo y dinámico (Sacchi et al., 2007) citado por M Olarte (2018), AI Robles (2016).

Asimismo, las representaciones sociales sobre salud y enfermedad han cambiado dependiendo del momento histórico, las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales que caracterizan la época. Esto ha hecho que las comunidades se muevan bajo diferentes paradigmas que marcan sus estados de salud y enfermedad. (Olarte 2018).

(Vélez y Betancurth, 2015) Los adolescentes están considerados como un subgrupo de personas con buen estado de salud; no obstante es importante la orientación en el fortalecimiento del desarrollo de la salud integral en forma temprana. Es lo que le va a permitir conocer y adoptar conductas favorecedoras con la finalidad de asumir un autocuidado responsable y, como consecuencia, un futuro que garantice una calidad de vida que le conduzca a una adultez productiva.

Partiendo del concepto de salud integral del adolescente es necesario concentrar los esfuerzos sanitarios en una atención integral e integrada para los adolescentes, contando con el apoyo en los espacios donde concurre este grupo poblacional ejecutando intervenciones promotoras de la salud y preventivas de enfermedades, que contemplen las necesidades específicas desde la perspectiva de género que involucren los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de este grupo etario.

El objetivo general del estudio fue establecer las prácticas de auto cuidado de adolescentes de 15 A 18 años, en el Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

Objetivos Específicos

- Determinar las prácticas de auto cuidado en su aspecto físico de adolescentes estudiantes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba.
- Describir las prácticas de auto cuidado en su aspecto social de adolescentes estudiante del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba.
- Identificar las prácticas de auto cuidado en su aspecto psicológico de adolescentes estudiantes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba.
- Analizar las prácticas más destacadas.

En base a lo expuesto se consideró necesario indagar las perspectivas y acciones de los adolescentes con el fin de favorecer y caracterizar las intervenciones y acompañamiento; asimismo, identificar los comportamientos que implican riesgo para la salud de las personas y, por ende, reducir las situaciones de riesgo a las que se exponen de manera especial quienes viven en situaciones menos favorables.

El sitio de exploración de estas prácticas ha sido el Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, situado en Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba. El instituto comenzó como Ciclo Básico Unificado rural cuando la Ley Nacional de Educación consideraba obligatorio hasta el tercer año de secundario expandiéndose a ciclo completo en el año 1995. Posteriormente, en el año 2013 se transformó en escuela con orientación en “agro y ambiente”.

El marco de esta investigación fue signado por el distanciamiento social por pandemia COVID 19 lo cual generó un condicionamiento especial para los adolescentes, tanto en lo relacional como en el espacio áulico. Al respecto y, de acuerdo con la información recabada, la enfermedad de COVID 19, en el inicio de la pandemia no se presentaba en mayor proporción en la adolescencia en comparación con el resto de la población adulta.

Las vivencias transitadas por los adolescentes durante el aislamiento social, como el contacto presencial entre pares, así mismo la concurrencia a la escuela y a otros espacios en los cuales era motivo de encuentros entre este grupo social, sumado el deterioro económico de sus hogares, ha afectado de

diferentes maneras el bienestar y, por lo tanto, la calidad de vida de esta población en estudio.

La sociedad se enfrentó a nuevos escenarios y a problemáticas ya existentes, que se fueron acrecentando y que influyeron en salud física y emocional, especialmente de esta franja etárea.

Desde la disposición del Ministerio de Educación de la Nación, a la migración de la educación virtual, esta nueva modalidad de la educación ha impactado en el aprendizaje y cumplimiento de las/los estudiantes con sus actividades escolares, como así también en el acceso y permanencia a conexión con internet mientras se desarrollaba la intervención educativa virtual. Explica esta situación expuesta, a que no todos los barrios cuentan con una adecuada conexión a internet, y con posibilidades económicas para acceder al pago y permanencia del recurso. Por otro lado, también se registraron dificultades en familias con más de un hijo en edad escolar con escasos dispositivos tecnológicos para establecer la comunicación y el intercambio oportuno entre estudiantes, docentes y familias. El teléfono móvil se ha convertido en un recurso indispensable para los fines educativos, en tiempo de pandemia, a pesar las dificultades para establecer la conectividad. (Observatorio de Adolescencias y Juventudes, 2020).

La educación bajo esta modalidad, ha tenido consecuencias especiales para quienes no tienen acceso a dispositivos tecnológicos, conexión permanente a internet o que necesitaban mayor acompañamiento para aprender.

Se sabe según la Evaluación Nacional del Proceso de Continuidad Pedagógica del Ministerio de Educación de la Nación, que menos de la mitad de los hogares cuenta con acceso fijo de buena calidad en la señal de internet; 27% accede sólo por celular y 3% no tiene internet de ningún tipo. El 53% no cuenta con una computadora liberada para uso educativo. El teléfono celular fue la vía de comunicación más utilizada para los intercambios entre docentes, estudiantes y familias, en todos los niveles de enseñanza, territorios y sectores sociales. El WhatsApp se convirtió en el medio didáctico para mantener conectados a docentes y estudiantes a través del envío de tareas y su lectura, no reuniendo las condiciones para resolver de la mejor manera las actividades escolares (Observatorio de Adolescencias y Juventudes, 2020).

La situación de pandemia ha provocado una serie de cambios en toda la sociedad que han afectado los hábitos de la vida diaria, como encuentros familiares, reuniones de pares, amigos, asistencia al trabajo, a los espacios educativos, deportivos, recreativos entre otros lugares donde se establece la socialización de las personas, lo que ha limitado el desarrollo personal y continuidad con las costumbres de vida.

Por ello, los hallazgos del presente estudio están orientados a brindar información sobre las prácticas de autocuidado que realizaron los adolescentes durante este período con el fin de que dicha información sea útil como instrumento de gestión de los cuidados por parte del equipo de salud y áreas del gobierno local.

El presente estudio de investigación trató la variable:

Las prácticas de Autocuidado en los adolescentes de la institución educativa, Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba.

Para lo cual, se consideró el marco teórico, las autoras adhieren a la teórica (Orem, 1969) citado por Prado Solar (2014). Y. Naranjo (2017), que, en su modelo de enfermería trata el déficit de autocuidado que defiende el cuidado personal; cómo enfermería puede proteger a las personas y cómo vincularse y comunicarse con las personas.

Entre las prácticas para el autocuidado Entre las intervenciones de cuidado personal que menciona (Orem, 1969) citado por Prado Solar (2014). Y. Naranjo (2017) abarcan los aspectos físicos, psicológicos sociales, dentro de los cuales se encuentran:

A) Práctica de autocuidado de adolescentes en su aspecto físico:

- Alimentos: -Consumo de agua durante el día; -Cantidad de comidas diarias; -Tipo de dieta.
- Actividad física, tipos, frecuencia, duración intensidad. en que la realiza;
- Sueño y Descanso: -Horas de descanso.
- Sexualidad: -Uso de métodos anticonceptivos, -Métodos anticonceptivos que eligen; -Controles ginecológicos.
- Hábitos nocivos: -Consumo de bebidas alcohólicas, -Consumo de tabaco; -Consumo de drogas.

B) Prácticas de autocuidado en su aspecto social:

- Relaciones consigo mismo: -Estrategia de resolución de problemas o situaciones conflictivas.

- Relaciones con sus padres. -Comunicación con sus padres; -Relación que mantienen con los padres; -Propuesta de momentos de recreación familiar.

- Relación con sus compañeros: -Establecimientos de relación en los pares; -Pertenece a Grupo.

C) Prácticas de autocuidado en su aspecto psicológico:

- Identidad/Autonomía: -Decisiones que toma ante lo que el grupo de pertenencia prefiere; -Responsabilidad sobre tus actos/decisiones.

- Identidad: -Conformidad con su aspecto físico o deseo de cambio.

- Autoestima: -Cuidado del aspecto físico.

MÉTODO

Tipo de estudio: Cuantitativo descriptivo –transversal, fuente primaria técnica encuesta online a través de los grupos de conformados por los docentes por cada curso educativo; como instrumento se utilizó un cuestionario diseñado específicamente con preguntas semiestructuradas y abiertas. Los datos fueron categorizados según las Prácticas de Autocuidado de los Adolescentes en tres dimensiones con sus respectivos indicadores. Se respetaron aspectos ético legales en la investigación.

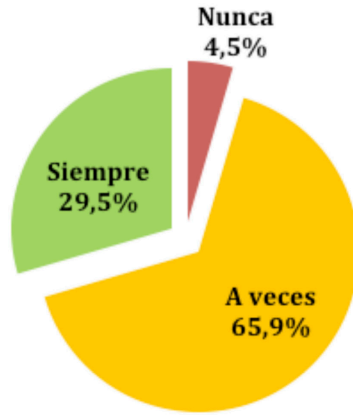
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al comparar la información obtenida a través del cuestionario on line con los estudios y artículos científicos en que se han examinado las acciones juveniles de cuidado personal, se verifica que los resultados son concordantes con el marco teórico en las tres dimensiones.

En lo **referido a Aspecto Físico**: el consumo de agua de 8 vasos diarios el 65,9% dijo consumir agua “a veces”; el 4,5% dijo que “nunca” y el 29,5% “siempre”. El consumo de agua es de total importancia en esta edad para mantenerse hidratadas/os.

Figura 1

Distribución del consumo de agua de 8 vasos diarios en preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

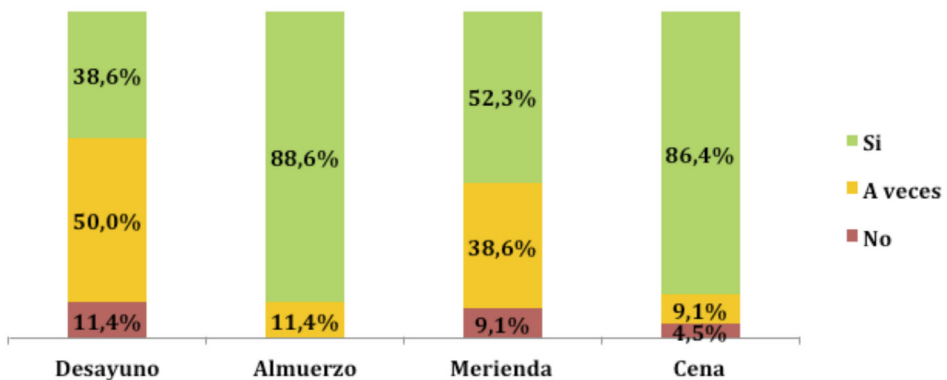


Fuente: propia encuesta on line, 2020.

En cuanto a los hábitos alimentarios sobre si cumplen las 4 comidas principales, el 88,6% respondió en el almuerzo; mientras que el 86,4% en la cena; por consiguiente, el 61,4% no desayunan o lo hacen a veces. Se observa que los adolescentes no respetan las 4 comidas que son fundamentales para el aprendizaje escolar porque el cerebro funciona en base a glucosa exclusivamente.

Figura 2

Distribución del consumo de alimentos de cuatro comidas diarias en preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

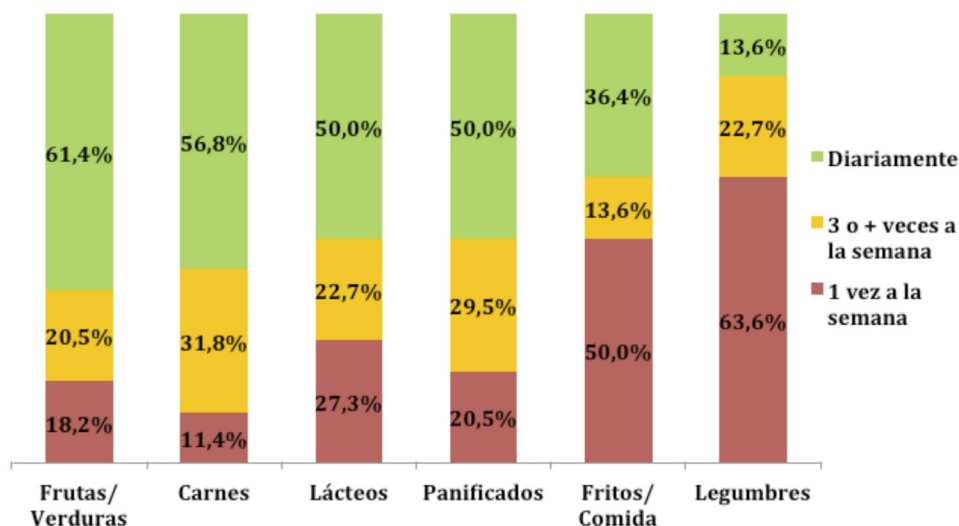


Fuente: propia encuesta on line, 2020.

El estudio arrojó que los alimentos de mayor presencia en las/los jóvenes, fueron las frutas y verduras con el 61,4%; le siguieron las carnes con el 56,8%; luego los lácteos y panificados con el 50,0% y en un reducido porcentaje las comidas chatarras en calidad de frecuencia diaria, siendo éste un alimento desaconsejado por ser nocivos en la salud de jóvenes debido a que puede provocar sobrepeso y obesidad; afecta a la memoria y en el humor de adolescentes; provoca debilidad y fatiga; también problemas digestivos y enfermedades en el organismo. En síntesis, entre el 61,4% y 50,0% de las/los jóvenes consumen alimentos saludables diariamente y el 36,4% consume comida chatarra diariamente.

Figura 3

Distribución del tipo de alimentos que consumen los preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

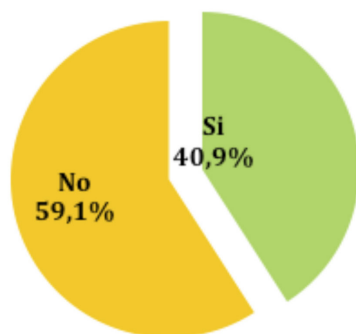


Fuente: propia encuesta on line, 2020.

A su vez, un 59,1% no realiza actividades físicas. El aislamiento social dispuesto para la prevención del contagio de COVID-19, obligó a cambiar la forma de entrenar a quienes realizan ejercicio en gimnasios, clubes o al aire libre, lo que significó una disminución de la actividad física que antes realizaban. En este sentido, la recomendación de profesionales de la educación física, la actividad física y la salud es seguir ejercitando, utilizando los elementos que cada persona tenga a su disposición y en el espacio donde vive para evitar los riesgos de una vida sedentaria (E. Guzmán y Valle, 2020).

Figura 4

Distribución de la actividad física que realizan preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

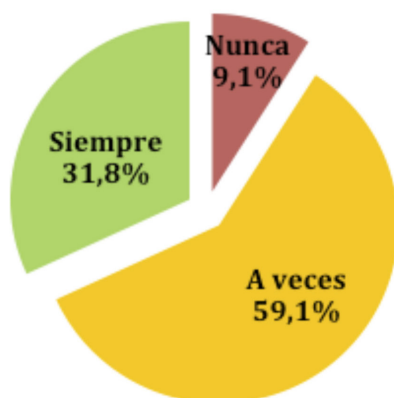


Fuente: propia encuesta on line, 2020.

Acerca de la importancia del sueño y descanso en esta etapa, sobre todo en este contexto de pandemia: el 31,8% de las/los jóvenes estudiadas/os descansan las 8 horas diarias mientras que el 9,1% no lo hace nunca. Es un problema que puede prevenirse y tratarse para mejorar la calidad de vida, la salud mental y física. La cuarentena modificó aspectos de la vida cotidiana que han generado ansiedad entre las/los jóvenes, lo que influye en el dormir mal.

Figura 5

Distribución del descanso y sueño que realizan los preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.

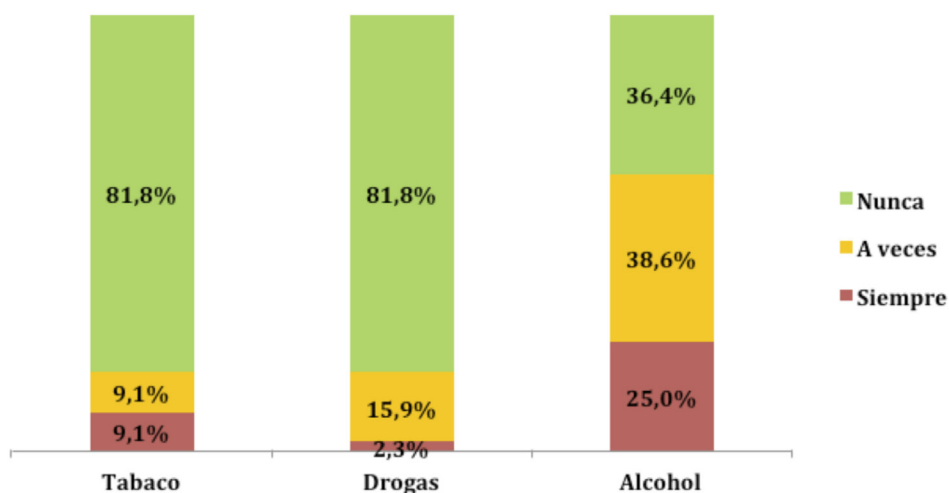


Fuente: propia encuesta on line, 2020.

En cuanto a hábitos tóxicos, lo que mayormente consumen es el alcohol, en el 63,6% de los casos; tabaco y drogas 18,2%, tanto si lo hacen siempre o esporádicamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) citado por J. Chiva (2015) considera al consumo de tabaco como una de sus líneas prioritarias de acción, ya que, si no se consigue cambiar la tendencia, a lo largo del siglo XXI el tabaco será responsable de la muerte prematura de unos 1000 millones de personas. La mayoría de las personas comienzan a consumir tabaco antes de los 18 años. El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por estudiantes de secundaria en todo el país (SEDRONAR, 2014).

Figura 6

Distribución de hábitos tóxicos que realizan los preadolescentes del Centro Educativo IPEM N° 311, Anexo Potrero del Estado, Ruta 36, Zona Rural, Departamento Santa María, Córdoba, durante el Primer Semestre del 2021.



Fuente: propia encuesta on line, 2020.

Otro aspecto de consideración analizado en lo físico del grupo indagado, al preguntarles por la frecuencia de los exámenes ginecológicos, el 18,5% señaló que “siempre” lo realizan y el 33,3% “nunca”, lo que permite conocer estilos de vida no saludables en los que se puede diagnosticar y tratar problemas en sus hábitos de vida.

A pesar de que en las prácticas de autocuidado relacionadas con temas de la sexualidad el 27,3% utilizan los medios de comunicación, en igual proporción la escuela y familia en el 20,5%. Por otro lado, en las prácticas de autocuidado referidas al conocimiento de anticonceptivos, la mayoría de las/ los jóvenes con el 90,9% conocen los preservativos; el 88,6% las pastillas y el

70,5% las inyecciones. No obstante, en las prácticas de autocuidado referidas al uso de métodos anticonceptivos en las relaciones sexuales, el 88,1% de los adolescentes afirmaron tener relaciones sexuales y los preservativos y las pastillas fueron los anticonceptivos más usados. En cambio, al consultarles sobre los conocimientos de las enfermedades de transmisión sexual se distribuye: el 77,3% HIV, 70,5% Herpes, 65,9% Hepatitis B y C, 61,4% Sífilis y 56,8% Gonorrea.

En el Aspecto Social: El análisis de la relación de las/los adolescentes con los padres y los compañeros, indicó que en general es buena (siempre o a veces). Siempre es buena en el 54,5% con los padres y en el 52,3% con los pares.

En cuanto en el Aspecto Psicológico: la independencia y autonomía del adolescente, ante un problema que se les presenta, el 48% respondió que consulta a la familia y el 38,6% a algún amigo. Además, el 11,4% no consulta con nadie. Se comparó con la investigación de la psicóloga y escritora Rocío Ramos Paul (2019) en la que refiere que los padres son los encargados de la educación de los hijos. Los padres ejercen el cambio en el comportamiento en los hijos, pero eso no quiere decir que los jóvenes no sean responsables, dado que son muy conscientes de que sus actos tienen un efecto en el medio donde están. Esta referencia que cita la autora se contrasta con los resultados obtenidos en el aspecto psicológico en el indicador “relaciones con sus padres” donde algunos tienen sus aspectos positivos y otros no; pero que en su mayoría tiene buena relación con sus papás y se reflejan en los datos obtenidos en la que determina que sus conductas para los autocuidados se han llevado a cabo.

Se considera necesario explorar las perspectivas y prácticas de los adolescentes para contribuir, con la identificación de procesos de intervención y acompañamiento, en el reconocimiento de conductas que ponen en peligro su salud y auxiliar así con la disminución de la problemática a la cual se enfrentan para mejorar la calidad de vida de la sociedad en general.

La importancia del hallazgo en las/los estudiantes fue conocer que la mayoría de ellos refieren estilos de vida saludables y practican conductas orientadas hacia el cuidado de su salud en el marco de la pandemia covid-19. Se coincide con Álvarez (2011) en que el origen del autocuidado se ubica en la salud pública, en la práctica de enfermería, es aquella actividad que realizan los individuos, familias, y/o comunidades, con el propósito de promover salud y prevenir enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesaria.

CONCLUSIÓN

Esta información sobre las prácticas de autocuidado que realizan las/los estudiantes permite repensar programas y estrategias de intervención en el rol de cuidador integral en la comunidad y en particular de adolescentes para lograr cambios favorables. Intervenciones orientadas a procesos de enseñanza y aprendizaje para llevar adelante el desafío de la estrategia de promoción y educación para la salud, a través de dispositivos digitales para el cambio de hábitos es un desafío pues la educación en la actualidad está mediada por la virtualidad durante la pandemia desde el año 2020 con nuevas formas y estrategias de trabajo en entornos virtuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L. (2011). *Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto*. Revista Fac. Nac. Salud Pública, 30(1), 95-101.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- Barreto, M. L. (2017). *Desigualdades en Salud: una perspectiva global*. Revista Ciencia y Salud colectiva, 22(7), 2097-2108.
<https://www.scielo.br/j/csc/a/XLS4hCMT6k5nMQy8BJzJhHx/?format=pdf&lang=es>
- Gómez Arias (2018). *¿Que se ha entendido por salud enfermedad?* Revista Facultad Nacional de salud pública, 36(1), 64-102.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/335873/20791472>
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal Gonzalez Fierro, M. J. e Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Revista Pediatría Integral, XXI(4), 233-244.
<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Le Breton, D. (2003). *Adolescencia bajo riesgo. Cuerpo a cuerpo con el mundo*. Montevideo: Trilce.
<https://isbn.cloud/9789974323254/adolescencia-bajo-riesgo/>
- Naranjo Hernández, Y., José Alejandro Concepción Pacheco, J. A., y Rodríguez Larreynaga, M. (2017). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem*. Revista Gaceta Medica Espirituana, 19(3).
<http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>

- Observatorio de adolescentes y jóvenes (2020). *Jóvenes migrantes y jóvenes de Barrios populares en Pandemia. Del tempo detenido a las nuevas fronteras*. <http://observatoriojuvenesiigg sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/113/2020/09/OAJ-juventudes-migrantes-y-de-barrios-en-pandemia-2020.pdf>
- Olarte, M. R. (2018). *La salud como patrimonio público*. Revista Biosalud, 18(1), 65-81. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/biosalud/article/view/3660/3377>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Organización Mundial de la Salud. (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010*. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf?ua=1
- Organización mundial de la salud (2008). *Medidas efectivas para el control de tabaco*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1350:medidas-efectivas-control-tabaco&Itemid=1185&lang=es
- Prado Solar, L. (2014). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención*. <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
- Presidencia de la Nación Argentina. Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico. (SEDRONAR). (2014). *Sexto estudio Nacional sobre el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza media*. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2020/10/oad_2014._sexto_estudio_sobre_consumo_de_sustancias psicoactivas_en_estudiantes_de_ensenanza_media_diagnostico_nivel_pais.pdf
- Ramos Paul, R. (2019). *Tratamiento Psicológico para adolescentes rebeldes*. <https://rocioramos-paul.com/terapia/adolescentes-rebeldes-agresivos/>
- Ramos Valverde, P. (2009). *Estilos de vida y salud en la adolescencia*. [Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla]. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/15476/Y_TD_PS-PROV9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sacchi, M., Hausberger, M., y Pereyra, A. (2007). *Percepción del proceso salud-enfermedad- atención y aspectos que influyen en la baja utilización del Sistema de Salud, en familias pobres de la ciudad de Salta*. Revista Salud colectiva, 3(3), 271-283.

<http://www.scielo.org.ar/pdf/sc/v3n3/v3n3a05.pdf>

Universidad Nacional de Educación. Enrique Guzmán y Valle. Dirección de Bienestar universitario. Unidad de Deportes y Recreación (2020). *La Actividad Física en tiempos de Pandemia (Covid19). Programa de Ejercicios*.

<http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>

Vélez Álvarez, C. y Bentancurth Loaiza, D. P. (2015). *Estilos de vida en adolescentes escolarizados en un municipio colombiano*. Revista Cubana de Pediatría, 87(4).

<http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/7/6>