

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en estudiantes
mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025**

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Bach. Estefany Valentina MALQUI CARRERA

Bach. Dalina MIRANDA CARLOS

Asesor:

Mg. Hans Nicolás HUAMÁN LÓPEZ

Cerro de Pasco – Perú – 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en estudiantes
mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dra. Sonia ROBLES CHAMORRO
PRESIDENTE

Dr. Loli CABRERA ALVARADO
MIEMBRO

Dra. Lola Maxima CHIRRE INOCENTE
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 066-2025

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

Estefany Valentina MALQUI CARRERA
Dalina MIRANDA CARLOS
Escuela de Formación Profesional
ENFERMERÍA

Tesis

"Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025"

Asesor:

Mg. Hans Nicolás HUAMÁN LÓPEZ

Índice de Similitud: 27%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 06 de diciembre del 2025



Firmado digitalmente por TUMIALAN
HILARIO Raquel Flor De Maria FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06.12.2025 13:08:06 -05:00

Dra. Raquel Flor de María TUMIALAN HILARIO
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A nuestros hijos, Sebastián y Logan,
quienes llegaron a nuestras vidas para darles un
nuevo sentido y दिशा a nuestros sueños.

En cada paso de este camino fueron nuestra
fuerza silenciosa,

la razón que nos sostuvo en los momentos de
cansancio

y la inspiración constante para no rendirnos.

Este logro no es solo nuestro,

también les pertenece a ustedes,

porque en cada esfuerzo estuvo presente el amor
que nos inspiran.

Con todo nuestro amor,

para el futuro que soñamos construir junto a
ustedes.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarnos y darnos la fortaleza necesaria para culminar esta etapa.

A nuestros hijos, Sebastián y Logan, por ser nuestra mayor motivación y la razón que nos impulsó a no rendirnos en este camino.

A nuestras familias, por su apoyo constante, comprensión y confianza en nosotras.

A nuestros docentes y asesores, por su orientación, paciencia y valiosos conocimientos brindados durante el desarrollo de esta tesis.

Y a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de este trabajo, nuestro sincero agradecimiento.

RESUMEN

Dada la prevalencia de infecciones urinarias causadas por bacterias y su ocurrencia mayor en mujeres durante la edad de máxima actividad sexual (1), se hace necesario su abordaje desde su caracterización, para la promoción de la salud adecuada, que a decir de la Organización Panamericana de la Salud debe constar de: Autocuidado, ayuda mutua y entornos sanos (2); por ello se realizó el estudio con el objetivo general: Relacionar el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025 y los Objetivos Específicos: Asociar las características personales con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios, identificar la relación de las medidas higiénicas con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios, relacionar las medidas alimenticias con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios y relacionar los ejercicios para la salud urinaria con el autocuidado en la prevención de problemas urinarios; mediante una

investigación cuantitativa, de alcance descriptivo, diseño descriptivo correlacional y con la técnica de encuesta; siendo sus principales resultados: las estudiantes de ciencias de la salud tienen como edad promedio 20,15 mediana

20 y moda 19 años de edad, con desviación estándar $\pm 1,850$; la micción frecuente es el problema urinario más recurrente, la disuria es más frecuente en las menores de 21 y la micción frecuente en las mayores de 20 años de edad; las características personales son adecuadas y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios son parcialmente adecuados; las medidas higiénicas y alimenticias siendo adecuadas no están relacionadas con las características personales; las características personales se relacionan con los ejercicios, así como las medidas higiénicas, medidas alimenticias y los ejercicios si se encuentran relacionados con el autocuidado de los problemas urinarios. Conclusiones; la distribución de edades de las estudiantes de ciencias de la salud, presenta asimetría ligera hacia la izquierda y dispersión moderada; la edad y los problemas urinarios presentan relación significativa ($p= 0,001$); no existe relación entre las características personales y el

autocuidado para la prevención de problemas urinarios ($p= 0,0317$), tampoco con las medidas higiénicas ($p= 0,121$); así como con las medidas alimenticias ($p= 0,259$); entre tanto las características personales si influyen significativamente en las prácticas de los ejercicios para la prevención de problemas urinarios ($p= 0,014$), y el autocuidado presenta asociación estadística significativa con las medidas higiénicas ($p= 0,001$), medidas alimenticias ($p= 0,001$), y con los ejercicios ($p= 0,001$)

Palabras clave: Problemas urinarios, autocuidados, medidas higiénicas, medidas alimenticias, ejercicios de autocuidado

ABSTRACT

Given the prevalence of urinary tract infections caused by bacteria and their greater occurrence in women during the age of maximum sexual activity (1), it is necessary to approach them from their characterization, for the promotion of adequate health, which according to the Pan American Health Organization should consist of: Self-care, mutual help and healthy environments (2); Therefore, the study was carried out with the general objective: Relate self-care for the prevention of urinary problems with the characteristics of female students of the Faculty of Health Sciences UNDAC Pasco, 2025 and the Specific Objectives: Associate personal characteristics with self-care for the prevention of urinary problems, identify the relationship of hygienic measures with self-care for the prevention of urinary problems, relate dietary measures with self-care for the prevention of urinary problems and relate exercises for urinary health with self-care in the prevention of urinary problems; Through quantitative research, descriptive in scope, correlational descriptive design, and survey techniques, the main results are: The average age of the health sciences students was 20.15, with a median of 20 years and a mode of 19 years of age, with a standard deviation of ± 1.850 ; frequent urination was the most common urinary problem; dysuria was more common in those under 21 years of age, and frequent urination in those over 20 years of age; their personal characteristics were adequate, and self-care for the prevention of urinary problems was partially adequate; while hygiene and dietary measures were adequate, they were not related to their personal characteristics; personal characteristics were related to exercise, and hygiene, dietary measures, and exercise were related to self-care for urinary problems. Conclusions: The age distribution of the health sciences students was slightly asymmetrical to the left and had a moderate dispersion; age and urinary problems were significantly related ($p=0.001$). There is no relationship between personal characteristics and self-care for the prevention of urinary problems ($p = 0.0317$), nor with hygiene measures ($p = 0.121$), nor with dietary measures ($p = 0.259$). However, personal characteristics do significantly influence exercise practices for the prevention of urinary problems ($p = 0.014$), and self-care presents a statistically significant association

with hygiene measures ($p = 0.001$), dietary measures ($p = 0.001$), and with exercise ($p = 0.001$).

Keywords: Urinary problems, self-care, hygiene measures, dietary measures, self-care exercises

INTRODUCCIÓN

El desarrollo humano tiene por meta el enriquecimiento progresivo personal y social (3); siendo así, durante la juventud se profundiza la identidad final de cada sujeto, tienen que afrontar los cambios físicos, psicológicos, sociales y culturales que acarrea; asumir y/o soportar la pérdida de la dependencia absoluta de los adultos y asumir la gradualidad de la independencia.

En estas circunstancias, la vida universitaria, trae consigo libertades y responsabilidades por asumir, entre ellas las responsabilidades académicas, el enamoramiento y convivencia entre pares; que a su vez trae consigo adoptar estilos de vida autónomos y ejercer la sexualidad.

Uno de los problemas presentes en las mujeres, son las infecciones de las vías urinarias, causadas por bacterias que invaden el aparato urinario y se multiplican, especialmente durante la vida sexual activa, conllevando al uso indiscriminado

de antibióticos (1), a la par de poner en riesgo la salud que sino es tratada adecuadamente, puede llegar a desarrollar complicaciones mayores.

Por ello, asumiendo que, en el proceso formativo, las estudiantes de ciencias de la salud, adquieren competencias para procurar el mayor nivel de salud de las personas en diversas circunstancias. Estando el ofrecimiento teórico de la teoría Déficit de autocuidado, para los profesionales de la enfermería con herramientas para una atención de calidad, en cualquier situación relacionada con el binomio salud-enfermedad tanto a personas enfermas, como personas que están tomando decisiones sobre su salud y personas sanas que desean mantenerse o modificar conductas de riesgo para su salud (4). Los mismos que se van institucionalizando por los procesos de socialización, además del aprendizaje académico.

En el presente trabajo se relaciona el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

El mismo que se desarrolla, según la estructura establecida por la Universidad

Nacional Daniel Alcides Carrión y consta de cuatro capítulos: el primero trata del problema de investigación, el segundo del marco teórico, el tercero de la metodología y técnicas de investigación y el cuarto de los resultados y discusión; en consecuencia también se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio.

INDICE

Página

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

INDICE

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema.....	1
1.2. Delimitación de la investigación	3
1.3. Formulación del problema.....	4
1.3.1. Problema general	4
1.3.2. Problemas específicos.....	4
1.4. Formulación de objetivos	4
1.4.1. Objetivo general	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5. Justificación de la investigación	5
1.6. Limitaciones de la investigación.....	6

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio.....	7
2.2. Bases teóricas – científicas.....	12
2.3. Definición de términos básicos.....	14
2.3.1. Problemas urinarios.....	14
2.3.2. Características definitorias de los problemas urinarios	14
2.3.3. Clasificación de Resultados de Enfermería - NOC	16

2.3.4. Clasificación de Intervenciones de Enfermería - NIC.....	16
2.3.5. Autocuidado	16
2.3.6. Ámbito del autocuidado Generales.....	16
2.3.7. Estudiantes universitarios.....	17
2.3.8. Problemas que afectan a los estudiantes:	17
2.3.9. Promoción de la salud del universitario	18
2.4. Formulación de hipótesis	19
2.4.1. Hipótesis general.....	19
2.4.2. Hipótesis específicas.....	19
2.5. Identificación de variables.....	19
2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	20

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación	26
3.2. Nivel de Investigación	26
3.3. Métodos de investigación.....	26
3.4. Diseño de investigación	27
3.5. Población y muestra	27
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación	29
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Tratamiento estadístico.....	29
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	30

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo	31
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	32
4.3. Prueba de hipótesis	52

4.4. Discusión de resultados..... 54

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE CUADROS

	Página
Cuadro 1. Años de Edad de Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	32
Cuadro 2. Edad y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	34
Cuadro 3. Características Personales y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	36
Cuadro 4. Características personales y Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	38
Cuadro 5. Características Personales y Medidas Higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	40
Cuadro 6. Medidas Higiénicas y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	42
Cuadro 7. Características Personales y Medidas Alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	44
Cuadro 8. Medidas Alimenticias y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	47
Cuadro 9. Características Personales y Ejercicios para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	49
Cuadro 10. Ejercicios y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Página
Gráfico 1. Años de Edad de Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	33
Gráfico 2. Edad y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	35
Gráfico 3. Características Personales y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	38
Gráfico 4. Características Personales y Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	40
Gráfico 5. Características Personales y Medidas Higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	42
Gráfico 6. Medidas Higiénicas y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	44
Gráfico 7. Características Personales y Medidas Alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	46
Gráfico 8. Medidas Alimenticias y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	48
Gráfico 9. Características Personales y Ejercicios para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	50
Gráfico 10. Ejercicios y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud	52

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema

Internacionalmente, la prevalencia de las infecciones urinarias se estima en cerca de 150 millones de individuos por año (5). Las tasas más altas de infecciones urinarias no complicadas en mujeres ocurren durante la edad máxima de actividad sexual, entre los 18 y los 39 años (6)

Las infecciones urinarias son las infecciones ambulatorias más frecuentes en los Estados Unidos (EEUU). Con la distinción de un pico en damas adolescentes de 14 a 24 años, la prevalencia de infecciones urinarias se incrementa con la edad. La prevalencia en damas más grandes de 65 años es alrededor del 20%, comparativamente con alrededor del 11% en la población general. En Ecuador, la prevalencia en féminas ha sido de 14,6%. En Argentina la prevalencia de ITU ha sido 11,6%, con mayor frecuencia en féminas (65%) y en el conjunto etario de los adultos mayores (32%) (7)

El Centro para el control y Prevención de patologías, estableció que las infecciones del tracto urinario (ITU), se muestran en cada una de las edades, de ellas, en un 40% a 60% las damas son las más afectadas, con infección del tracto urinario alguna vez de su historia. Así, se ha reportado la frecuencia de infección del

tracto urinario de 53,067 casos, de ellos 39,050 son féminas y 14,017 son hombres.

(8)

Por consiguiente, en el contexto Enfermero, los problemas urinarios, son diagnósticos de enfermería, frecuentes en las personas de sexo femenino, en todas las edades; siendo así, es necesario asumir medidas preventivas, partiendo desde su caracterización, promoción y prevención.

La promoción de la salud considera el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control de su salud y para que la mejoren (9). Según la Organización Panamericana de la Salud estos son los tres pilares de una promoción de la salud adecuada: El Autocuidado, la ayuda mutua, los entornos sanos (10).

En cuanto se refiere al autocuidado, resalta el modelo de Dorotea Orem - teoría del déficit del autocuidado. El cual enseña que la valoración es el inicio del proceso en que cada persona, evidencia la identificación de problemas reales o potenciales según el grupo etario al que pertenece, para desarrollar soluciones, cubrir sus necesidades y desarrollar el ejercicio del autocuidado (11).

Una de las áreas fundamentales del autocuidado en la mujer es el referido al sistema genitourinario, puesto que; las infecciones urinarias aumentan a medida que avanza su edad. Dentro de los factores de riesgo, se determinaron que los más frecuentes son: Relaciones sexuales frecuentes; Uso de preservativos, estos alteran el pH vaginal; relaciones sexuales antes de los 15 años; madre con antecedentes; nueva pareja sexual el último año (12)

En el estudio realizado por Litano Juárez, sobre el Autocuidado hecho en Perú (13), de 91 adolescentes el 51% no cumplen con la teoría indicada y un 49% si cumplen. Lo que indica que el riesgo está presente.

Por esta razón, al investigar las fuentes más precisas, se encuentra el problema de cómo recopilar información sobre el tema del cuidado personal relacionado con los adolescentes, por así decirlo; de allí que es necesario realizar estudios al respecto, toda vez que la prevalencia de las enfermedades crónicas está

aumentando en todo el mundo, identificando a la falta de información como uno de los aspectos relacionados, por lo que se debe acopiar y centralizar información, para incrementar el abordaje de estos temas (14)

Los profesionales de la salud y de Enfermería en particular, tienen la responsabilidad de llevar a cabo la prevención y promoción de la salud de las personas, incorporando estrategias para que ellas mismas, sean protagonistas de su cuidado (15)

1.2. Delimitación de la investigación

❖ Teórica

El Proyecto de Investigación se realiza teniendo como referente a la teoría del déficit del autocuidado – Dorotea Orem. Cuyas categorías conceptuales básicas son: persona, enfermería, entorno y salud. Orienta las soluciones que se pueden optar para resolver los problemas que se presentan en la vida y entorno de la persona, buscando el beneficio para la salud.

❖ Geográfica

El lugar donde se desarrolla el trabajo está definido como Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión sede principal, ubicado en el Distrito de Yanacancha, Provincia y Departamento Pasco. Ubicado a 4328 m.s.n.m en los andes centrales del Perú.

❖ Temporal

El proyecto de investigación se desarrolla considerando los siguientes márgenes de tiempo: noviembre del 2024 a junio del año 2025

❖ Metodológica

El diseño metodológico del estudio, corresponde al descriptivo simple, por lo que se limita a presentar las variables tal y como se presentan en el momento dado.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Qué relación tiene el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?

1.3.2. Problemas específicos

- a. ¿Qué relación se establece entre las características personales y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?
- b. ¿Cómo se relaciona las medidas higiénicas con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?
- c. ¿Qué asociación existe entre las medidas alimenticias con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?
- d. ¿Cómo se relacionan los ejercicios para la salud urinaria con el autocuidado en la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Relacionar el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

1.4.2. Objetivos específicos

- a. Asociar las características personales con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

- b. Identificar la relación de las medidas higiénicas con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025 Relacionar las medidas alimenticias con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025
- c. Relacionar los ejercicios para la salud urinaria con el autocuidado en la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

1.5. Justificación de la investigación

El trabajo se enfoca en el estudio del autocuidado en mujeres universitarias frente a problemas urinarios.

En este rubro, se encuentran diversas repercusiones a lo largo de la vida como enfermedades graves que conducen hasta una septicemia, por no inculcar un buen estilo de vida en los grupos etarios desde temprana edad. En el embarazo, las Infecciones del Tracto Urinario y las complicaciones perinatales son amenazas de parto pretérmino, ruptura prematura de membrana, amenaza de aborto, recién nacido de bajo peso, recién nacido prematuro e Ictericia neonatal (16).

La juventud es un momento especial para que todos se desarrollen, crezcan y vivan. Esta es la transición de la niñez a la edad adulta. Esta es la etapa en la que se profundiza en la identidad final de cada sujeto, que se verá reflejada en su individuación adulta. Los jóvenes tienen que salir poco a poco del mundo de los bebés y los niños pequeños, pero al mismo tiempo tienen que afrontar los cambios físicos, psicológicos, sociales y culturales que acarrearán. Tiene que soportar la pérdida de la dependencia absoluta de los adultos y asumir la gradualidad de la independencia; cosas nuevas en su vida, incluida el desarrollo de las características

sexuales primarias y secundarias y su potencial para convertirse en adulto. Lo nuevo puede verse como una amenaza al equilibrio alcanzado, antes (17)

Desde la adolescencia, a medida que las personas se desarrollan y crecen van completando el proceso de maduración y van desarrollando sus hábitos y en algunos lugares se inculcan mitos sobre la higiene íntima que podría traer consecuencias, asumiendo el autocuidado de manera superficial,(18) por lo que la mayoría de las adolescentes no realizan sus cuidados adecuadamente por esto conlleva a que en el futuro se presenten problemas renales, por lo tanto se debe promover la promoción y prevención como profesionales de la salud en el primer nivel.

De manera que la continuidad en las siguientes etapas de la vida, tiene mucho de lo aprendido y vivido en las previas.

Por consiguiente, cada persona es responsable de su propia salud, por lo que siempre se recomienda practicar el autocuidado. Sin embargo, en la mayoría de las veces se encuentran defectos, como la limitada información en la búsqueda de fuentes.

1.6. Limitaciones de la investigación

El acceso a la información electrónica que requiere de un medio de pago, es una limitante; por lo que la información se recopila de bases de datos gratuitas y en español.

La existencia de muy poca información sobre el tema de investigación en el contexto geográfico y que el acceso a la información sobre la variable se realiza, mediante una observación indirecta, es otra de las limitaciones; por lo tanto, es la versión del encuestado la que se tendrá en cuenta en el procesamiento de datos.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacionales:

- El trabajo de investigación “Infecciones de vías urinarias y sus factores epidemiológicos en mujeres embarazadas” realizado por Díaz Massa Y.B. y Jimenes Mosquera D.H.; con el objetivo de describir las infecciones de vías urinarias en mujeres embarazadas; considerando sus factores causantes, y sus complicaciones asociadas; mediante el diseño metodológico descriptivo retrospectivo, realiza el análisis de publicaciones científicas hechas durante los años 2017 al 2022 en las bases de datos: Scopus, PubMed, Google Académico, Sciencedirect, NCBI; utilizando combinación de palabras claves y los operadores booleanos: “Cistitis AND embarazo” “Infecciones urinarias” “Epidemiología de las infecciones urinarias” “Factores de riesgo del embarazo”; considera como principales resultados: El factor más prevalente para que se produzca una infección de vías urinarias en el embarazo son los antecedentes de haber padecido infecciones previas, siendo de cuidado el mal uso de cefalosporinas de tercera generación. La principal complicación es el parto prematuro, seguido de la amenaza de aborto. Concluyendo: Los principales factores

epidemiológicos para infecciones de vías urinarias en embarazadas son los antecedentes previos de infección, seguido de la mala higiene y nivel socio económico bajo; las complicaciones que más afectan son las ocasionadas por enterobacterias, conducentes a parto pretérmino, prematuro y en segunda instancia a amenaza de aborto; la detección sistemática de bacteriuria asintomática en las primeras etapas del embarazo es primordial para minimizar las complicaciones e identificar a las mujeres con un riesgo significativo de parto prematuro. El agente causal de infecciones de vías urinarias en mujeres gestantes son las enterobacterias productoras de betalactamasas de espectro extendido en especial *Escherichia coli*, seguido de *Klesiella Psneumoniae* y *Proteus mirabilis* (19).

- Cristiane Coimbra de Paula; Marina Caloi Lóss y otros; en la edición de enero-febrero del 2025 de la revista médica de Sao Paulo, publican los resultados del trabajo de investigación “Prevalencia de la infección del tracto urinario en niños y adolescentes”, realizado con el objetivo de Verificar la prevalencia de microorganismos encontrados en orinas positivas de niños y adolescentes, así como su resistencia y sensibilidad.

Realizaron un estudio transversal con muestras de orina de niños y adolescentes recolectadas en 2019, analizadas en laboratorio y sus resultados se sometieron a análisis estadísticos descriptivos. Se encontró que, de 532 muestras analizadas, el 81,76% fueron enterobacterias, siendo la *E. coli*, el microorganismo más prevalente (64,13%) y la incidencia es mayor en el sexo femenino en todos los grupos de edad; las bacterias fueron más sensibles a los carbapenémicos y aminoglucósidos (20).

- Pedro Henrique Araujo da Silveira; con el objetivo de investigar la literatura científica sobre el tema “infección del tracto urinario en niños y

adolescentes” en los años 2017-2025; hizo un análisis bibliométrico y de contenido, en la base de datos Web of Science, cubriendo el periodo del 2020 al 2025; siguiendo las etapas: formulación de preguntas de investigación; búsqueda bibliográfica; selección de artículos; extracción de datos; evaluación de la calidad metodológica; síntesis de datos; evaluación de la calidad de la evidencia; y redacción y publicación de los resultados. Sus principales conclusiones son: La pandemia ha afectado el tratamiento de las infecciones febriles del tracto urinario en los servicios de urgencias, siendo los niños más enfermos, aumentando el riesgo de cicatrización renal, la mayoría de los casos pediátricos involucraban patologías agudas prevenibles, con signos de aparición tardía y síntomas graves, incluidos problemas de salud mental en la adolescencia. Se ha introducido un nuevo método de detección de infecciones del tracto urinario (ITU) en niños pequeños (dispositivo de prueba de orina incorporado en los pañales). Y se destaca la importancia de la resonancia magnética para comprender la anatomía del tracto urinario.

- Laica Tulmo Erika Tatiana y Oña Molina Fernanda Mishell; en el afán de relacionar los resultados del análisis de orina y los factores de riesgo en infecciones de vías urinarias en adolescentes embarazadas; realizaron un estudio de tipo descriptivo cuantitativo, con diseño de transversal retrospectivo, en una muestra de 105 pacientes hallada mediante criterios de inclusión y exclusión en Riobamba Ecuador en los años 2021-2025. Sus resultados consideran: 21% de pacientes no se realizó ningún examen de laboratorio, 62% biometría hemática y 17% el elemental microscópico de orina; los factores de riesgo (nivel socioeconómico, etnia, edad, menarquia, lugar de procedencia) son independientes (valores $p > 0,05$ en el Chi-cuadrado y el P-valor cercano

al 0); las semanas de gestación son dependientes en la presencia de infecciones de vías urinarias; la conclusión relevante considera prevalencia de infección de vías urinarias de 40,95% del total de historias clínicas revisadas, principalmente durante el tercer trimestre de gestación (21).

Nacionales:

- Amanqui Apaza, Brandon Daniel y Sánchez Calla, Bryan Raúl; con el objetivo: Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo de infección del tracto urinario (ITU) y la aparición de sus signos y síntomas en adolescentes embarazadas, realizaron un estudio con diseño prospectivo, descriptivo, transversal, cuantitativo, en adolescentes embarazadas en el período de junio de 2022 a junio de 2025

Centro de Salud Maritza Campos Diaz, Arequipa. Sus resultados consideran que una mayoría (64,4%) de las adolescentes tenía un conocimiento medio sobre los factores de riesgo; se identificó que la disuria, es el síntoma más prevalente, afectando al 73,3% de las adolescentes; el malestar general, la polaquiuria y la frecuencia urinaria también tuvieron una alta incidencia. En sus conclusiones indican no existir relación significativa entre los conocimientos sobre ITU y la variedad de signos y síntomas expresados, solo en el caso de la fiebre se encontró relación significativa (22).

- Salazar Quispe, Elizabeth Katherine; con el Objetivo: Determinar los factores de riesgo que están asociados a complicaciones obstétricas en gestantes adolescentes del Hospital III Goyeneche de Arequipa, en el periodo de marzo de 2021 a marzo de 2022. Realizó un estudio retrospectivo, observacional, analítico de casos y controles de junio y julio del año 2022; estudiando 246 historias clínicas de gestantes

adolescentes, (82 los casos y 164 los controles) con criterios de inclusión y exclusión. En sus principales resultados se encuentra: la media de la edad fue de 17,5 años, la edad, el grado de instrucción o la dependencia económica no son significativos estadísticamente; la media de IMC fue 24 Kg/m², y la media del incremento de peso gestacional, 11kg; la obesidad, los controles prenatales insuficientes y la presencia de ITU presentan significancia estadística. Concluyendo: Los factores de riesgo que están asociados a complicaciones obstétricas son la obesidad, los controles prenatales insuficientes, y la presencia de infección del tracto urinario; la obesidad incrementa 3 veces más el riesgo de complicaciones obstétricas; los controles prenatales insuficientes y la presencia de infección del tracto urinario, incrementan 3,7 y 2,9 veces más, el riesgo de complicaciones obstétricas (23).

- Rivera Trinidad, Gaby Mariela y Quispe Atencio, Lindsay Melissa; sustentaron en el año 2021, su trabajo de investigación realizado con el objetivo de: Determinar la relación que existe entre los determinantes de riesgo asociados a infección del tracto urinario en adolescentes, Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles – Oxapampa; mediante una investigación básica – cuantitativa; de diseño no experimental, corte transversal; en una muestra aleatoria, utilizando el cuestionario y la ficha de registro. En sus resultados se encuentra: El 46.15% cursa educación primaria, 53.85% tiene nivel socioeconómico bajo. 55.13% tiene conocimientos inadecuados sobre ITU, 38.46% muestra poco compromiso para el tratamiento y en el 56.41% no se evidencia apoyo familiar, el 10.26% aun no inicia su vida sexual, el 52.56% tiene vida sexual activa, el 37.18% no usa metodología anticonceptiva, 73.08% realiza consulta médica esporádicamente o nunca lo hizo, 53.85% estuvo embarazada, 46.67% son casos nuevos, mientras el 55.13% tuvo ITU

recurrente. Concluyen: La presencia de factores de riesgo en adolescentes son moderados en un 46.15% y alta en el 39.74%. se confirma la existencia de relación estadística significativa entre los determinantes de riesgo asociadas a ITU en adolescentes (24).

2.2. Bases teóricas – científicas

El abordaje teórico científico del problema de investigación, considera los planteamientos expresados en:

A. Modelo de Autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem

Que considera, la capacidad de las personas para realizar actividades orientadas a mantener su salud y bienestar (25); en el caso de este proyecto de investigación, implica promover hábitos saludables como una adecuada hidratación, higiene íntima y reconocimiento temprano de los problemas relacionados al deterioro de la eliminación urinaria.

B. Teoría del Déficit de Autocuidado

Se reconoce el planteamiento de Dorothea E Orem quien también plantea que cuando una persona no puede satisfacer sus necesidades de autocuidado, se requiere la intervención de enfermería. Siendo así, en mujeres jóvenes, la falta de conocimiento sobre el deterioro de la eliminación urinaria o hábitos inadecuados puede requerir intervención de enfermería, cuyo rol será, colaborar a realizar las acciones a la persona que no puede ejecutar para fomentar el bienestar de sí mismo (26,27).

Para la comprensión de su modelo y teoría, se considera importante sus conceptos meta paradigmáticos: persona, salud, enfermería, entorno.

Siendo así, se conceptualiza; Persona al organismo racional, pensante y biológico. Con capacidad para meditar sobre su propia experiencia para realizar sus propias acciones de autocuidado. Salud estado de integridad física, estructural y funcional; donde no existe defecto que implique deterioro de la persona; facultando el desarrollo progresivo e integrado y Enfermería servicio

humano, comunitario que se brinda cuando la persona no es capaz de cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar; por tanto, es brindar apoyo de forma directa en su autocuidado. Entorno conjunto de factores internos y externos que influyen en la persona para el autocuidado y así mantener la salud (25,28,29).

Dorotea Elizabeth OREM

Nació en 1914 y vivió en su niñez en Baltimore. Inicio se carrera de enfermería en el School of Nursing of Washington, recibe un diplomado en enfermería en el año 1930, en 1934 logro ingresar a la Universidad Católica de América y en el año 1939 obtuvo el título en Licenciatura en Ciencias en Enseñanza de Enfermería y en 1946 obtuvo el grado de Maestría en Ciencias en Educación de Enfermería. Sus primeros años de práctica en enfermería los pasó en el Providence Hospital, Washington, DC (1934-1936-1942) y el Hospital de San Juan, Lowell, Massachusetts (1936-1937). Después de recibir títulos avanzados, Orem se centró en la enseñanza, investigación y administración. Se desempeñó como director de la Escuela de Enfermería del Providence Hospital en Detroit, Michigan 1945-1948, donde también enseñó ciencias biológicas y enfermería (1939 - 1941). En la Universidad Católica de América, Orem se desempeñó como profesor asistente (1959 - 1964), profesor adjunto (1964-1970) y decano de la Escuela de Enfermería (1965-1966). Entre sus logros se considera:

- Publico en 1971 el libro titulado Nursing Concepts of Practice
- En el año 1976 la Georgetown University le confirió el título honorario de Doctor of Science.
- En 1980 Recibió el premio Alumini Association Award for NursingTheory de la CUA.
- En 1992, fue nombrada doctora Honoris causa de la Universidad de

Missouri

- Se jubiló en 1984 y siguió trabajando, de forma individual o con sus colaboradores, en el desarrollo de la teoría enfermera del déficit de autocuidado.
- En el 2004 se reeditó la segunda edición de su libro y fue distribuida por la International Orem Society for Nursing Science and Scholarship.
- Falleció el 22 de junio de 2007, en Savannah, Georgia, Estados Unidos. (30).

A la luz del marco conceptual del referente teórico del proyecto y la interacción con los textos de autores vigentes y publicaciones actualizadas, en seguida se formula el cuerpo teórico básico del proyecto

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Problemas urinarios

Alteración de la excreción urinaria, que ocurren con mayor frecuencia en mujeres debido a una mala higiene perianal, permitiendo el ingreso de bacterias al tracto urinario y se convierten en una infección, que depende de la patogenicidad del microorganismo contaminante.

Las infecciones del tracto urinario (ITU) es la segunda razón más común de consulta de enfermedades infecciosas en la atención primaria y representan del 20 al 30% de las infecciones nosocomiales. Estos son procesos infecciosos más comunes en mujeres (especialmente en edad reproductiva) (31).

2.3.2. Características definitorias de los problemas urinarios

En los diagnósticos de enfermería en la categoría, deterioro de la eliminación urinaria, se consideran: Retención de orina, disuria, incontinencia urinaria, micciones frecuentes, nicturia.

Retención de orina

Ocurre cuando la orina almacenada en la vejiga no se extrae y vacía por completo. La orina se puede acumular si hay una obstrucción o un estrechamiento (estenosis) en la vejiga o alrededor de ella, o si los músculos se encuentran débiles. (32)

Suele manifestarse clínicamente como incapacidad de orinar, a pesar de tener la vejiga llena, y que requiere sondaje para vaciado vesical, obteniéndose un volumen igual o mayor a la normal capacidad vesical (500-600 ml). Suele ser dolorosa. (33)

Disuria

Se produce por la irritación del trígono vesical o la uretra. La inflamación o el estrechamiento de la uretra causan dificultad para iniciar la micción y ardor durante ésta. Causa contracción de la vejiga, genera micciones frecuentes y dolorosas. (34)

Incontinencia Urinaria

Es la sensación de urgencia de miccionar, es consecuencia de una contracción involuntaria del musculo detrusor de la vejiga. Es la forma más común de la en mayores de 75 años, sobre todo en los hombres (35).

Polaquiuria

Emisión repetida de orina durante el día o la noche en la ropa o en la cama, de forma involuntaria. Además, en la incontinencia urinaria se observan con más frecuencia implicaciones orgánicas y asociación con micciones anormales. (36)

Nicturia

Interrupción del sueño primario por la necesidad de orinar una o más veces. Se asocia con reducción de la calidad de vida y aumento de la mortalidad. Es un síntoma complejo y multifactorial en el que intervienen dos mecanismos fisiopatológicos causales principales que se presentan solos o combinados a poliuria nocturna o disminución de la capacidad vesical (37).

2.3.3. Clasificación de Resultados de Enfermería - NOC

De acuerdo con la Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC), los objetivos de enfermería para la eliminación urinaria, se encuentra en el apartado concerniente a: retención urinaria que puede causar o conducir a la incontinencia por daño del esfínter debido a malos hábitos de higiene íntima. (38)

2.3.4. Clasificación de Intervenciones de Enfermería - NIC

Dentro de las clasificaciones de las intervenciones de enfermería (NIC) se encuentra la función principal de promoción y prevención de la salud como en este caso se realiza la concientización a los adolescentes a llevar un buen hábito en la higiene íntima demostrando y enseñando las consecuencias a futuro que puedan ocasionar al no cumplir al saber cuidar de sí mismas como en el ámbito de la higiene íntima, también el control de evacuación (39).

2.3.5. Autocuidado

El concepto básico de autocuidado propuesto por Orem se define como un conjunto de acciones conscientes que realiza una persona para controlar factores internos o externos que pueden amenazar su vida y su desarrollo posterior (40).

2.3.6. Ámbito del autocuidado Generales

El autocuidado tiene un impacto no solo en la salud física, sino también en otras dimensiones de una persona, como la salud mental, anímica, social y espiritual. Así, el desarrollo de conductas de autocuidado desde la infancia favorece el desarrollo de la autoestima, la autoeficacia y el autoconcepto.

La higiene corporal y mental, así como la adecuada alimentación y el reposo y sueño, son parte del autocuidado en las diferentes etapas del ciclo de vida.

Se debe seguir estas recomendaciones: Lavarse las manos con frecuencia antes de comer o manipular alimentos, después de orinar o defecar y después de tocar objetos sucios. Baño diario y uso de toallas separadas. Higiene bucal con cepillos apropiados después de levantarse, después de cada comida y antes de dormir. Uso de ropa limpia. (41)

Específicos

Los autocuidados para la prevención del deterioro de la eliminación urinaria, consideran: La higiene íntima femenina para la prevención de infecciones, brindar comodidad y bienestar y mejorar la calidad de vida de las mujeres. Las prácticas de higiene femenina incluyen: bañarse y secarse el cuerpo diariamente, limpiar el área genital después de orinar o defecar, usar toallas higiénicas, limpiar los genitales durante la menstruación e higiene relacionada con la actividad sexual.

Una higiene íntima adecuada puede mantener o restaurar el pH vaginal normal, protegiendo así el vibrante ecosistema vaginal de infecciones. Cabe señalar que un buen lavado genital 2-3 veces al día con soluciones fuertes o con un nivel de pH inadecuado elimina la membrana externa aceitosa que es esencial para proteger la superficie vulvovaginal muy expuesta y alteran la flora bacteriana fisiológica (42).

2.3.7. Estudiantes universitarios

Período en que la persona realiza la apropiación de la tradición cultural de la sociedad, siguiendo estudios formalizados en el sistema universitario nacional. Es la etapa cuya tarea principal es consolidar su identidad y lograr la autonomía. (43)

Al culminar esta etapa, sus características, incluyen también, el asumir roles (como el matrimonio, la paternidad y la independencia financiera), también termina mucho más tarde que antes. De hecho, para algunos escritores, la transición a la edad adulta se ha vuelto tan larga que en las sociedades de los países industrializados. Este proceso se extiende entre los 18 y los 25 años.

2.3.8. Problemas que afectan a los estudiantes:

Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son producto del estilo de vida. Como los adultos jóvenes son generalmente sanos quizás no sientan los efectos de sus elecciones hasta pasadas varias décadas. El estilo de vida suele consolidarse en esta etapa, lo que puede resultar en hábitos poco saludables para toda la vida y en muerte prematura en adultos.(44)

Necesidades y Problemas del Sueño

Los estudiantes tienden a acostarse más tarde y duermen menos especialmente los días de clases. La falta de sueño puede alterar la motivación y causar irritabilidad, así como afectar la concentración y el rendimiento académico. La somnolencia también puede ser fatal. Algunos estudios muestran que los universitarios tienden a estar menos alertas y estresados temprano en la mañana y más alertas en la tarde. Si los estudios comienzan más tarde, o al menos las materias más difíciles se ofrecen más tarde, la concentración de los estudiantes puede mejorar.(45)

Nutrición y Trastornos Alimentarios

Los trastornos alimentarios, incluida la obesidad, son más frecuentes en las sociedades industrializadas, donde la abundancia y el atractivo de los alimentos se equiparán con la pérdida de peso; pero estos trastornos parecen estar aumentando también en países no occidentales.(45) **Drogadicción**

El uso y abuso de drogas en la vida universitaria y la adultez temprana, debido a la alta disponibilidad, es una preocupación. Los jóvenes tienen que aprender a vivir con las drogas, a hacer decisiones sobre tus problemas consumo o abstenerse de tener relaciones peligrosas. En este sentido, es importante el proceso social con la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación (46).

2.3.9. Promoción de la salud del universitario

La promoción integral de la salud, para fortalecer los factores protectores que influyen positiva o negativamente en las características del adolescente, sobre todo en: la búsqueda de la identidad, de la independencia, la creatividad, la sensibilidad, la planificación de la vida y el desarrollo de la sexualidad; se deben realizar procurando: estilos de vida y gestión ambiental saludables; capacitar a los docentes para fortalecer los factores de protección e identificar los factores de riesgo para los jóvenes en la universidad; crear programas de líderes y promover mecanismos para facilitar el acceso a los servicios integrales de salud. (47).

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

El autocuidado para la prevención de problemas urinarios está relacionado con las características personales, medidas higiénicas, medidas alimenticias y ejercicios sobre salud urinaria, de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a. Las características personales de las estudiantes mujeres se relacionan con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.
- b. Las medidas higiénicas se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.
- c. Las medidas alimenticias se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.
- d. Los ejercicios para la salud urinaria se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

2.5. Identificación de variables

Variables de estudio

Autocuidado para la prevención de problemas urinarios Características de las estudiantes

Unidades de observación Estudiantes Mujeres

Ámbito de estudio Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco

Tiempo de Estudio 2025

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

Autocuidado para la prevención de problemas urinarios. - Medidas higiénicas, alimenticias y de ejercicio que realizan las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, orientados a evitar o disminuir la presencia de disuria, nicturia, retención urinaria, incontinencia urinaria y micción frecuente, en sí mismas.

- **Medidas higiénicas.** - Limpieza genital, Hábitos miccionales y características de la ropa íntima; que ejercen las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, considera:

Limpieza diaria de la zona genital con agua tibia y un jabón íntimo de pH neutro o sin fragancia.

Dirección correcta al limpiar: Después de orinar o defecar, limpiar de adelante hacia atrás para evitar el arrastre de bacterias desde el ano a la uretra.

Evitar duchas vaginales: Estas alteran el microbiota vaginal y pueden aumentar el riesgo de infecciones.

Hábitos Miccionales Saludables: Orinar cuando se sienta necesidad para evitar la acumulación de bacterias en la vejiga.

Micción postcoital: Después de una relación sexual, orinar ayuda a eliminar bacterias que pueden haber ingresado a la uretra.

Vaciar completamente la vejiga: Para evitar residuos de orina que puedan favorecer infecciones.

Evitar esfuerzos excesivos al orinar: Presionar en exceso puede debilitar los músculos del suelo pélvico.

Uso de ropa interior de algodón: Permite una mejor transpiración y evita la humedad excesiva que favorece el crecimiento bacteriano.

Evitar prendas ajustadas: Pantalones o ropa interior muy ajustada pueden aumentar la fricción e irritación en la zona genital.

- **Medidas alimenticias.** – Hidratación, consumo de alimentos benéficos y alimentos nocivos y características de la eliminación urinaria en las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, considera:

Hidratación adecuada: Beber suficiente agua: Al menos 1.5 a 2 litros diarios para favorecer la eliminación de toxinas y mantener un flujo urinario adecuado. Evitar beber grandes cantidades de agua antes de dormir para reducir la nicturia.

Consumo de Alimentos Beneficiosos: Frutas y verduras con alto contenido de agua: Sandía, melón, pepino, apio y tomate; para la hidratación. Arándanos rojos, para disminuir la adhesión de bacterias a la vejiga. Naranjas, kiwis, fresas y pimientos para disminuir el crecimiento bacteriano. Yogur, kéfir y chucrut para equilibrar la microbiota intestinal y vaginal, protegiendo contra infecciones urinarias.

Evitar o Moderar el consumo de: Café, té negro, refrescos y bebidas energéticas porque pueden irritar la vejiga y aumentar la micción frecuente. Alcohol y bebidas carbonatadas, puesto que alteran el equilibrio de líquidos y pueden agravar la nicturia y la incontinencia. Alimentos picantes y cítricos en exceso, pueden irritar la vejiga y empeorar la disuria. Sal y alimentos ultra procesados, pueden contribuir a la retención de líquidos y aumentar la presión sobre la vejiga.

Regular la Función Intestinal: Consumir avena, legumbres, frutas y verduras para prevenir el estreñimiento, que puede aumentar la presión sobre la vejiga y contribuir a la incontinencia urinaria.

Distribución de la Alimentación: Cenas ligeras: Evitar comidas copiosas en la noche para no estimular la producción nocturna de orina. Evitar largos

períodos de ayuno: Mantener horarios regulares de alimentación para un equilibrio metabólico adecuado.

- **Ejercicios.** – Practicas de fortalecimiento, relajación y estimulación de las estructuras corporales relacionadas con la salud urinaria en las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, considera:

Ejercicios de Kegel (Fortalecimiento del suelo pélvico), debiendo Identificar los músculos del suelo pélvico (se usan para detener el flujo de orina), contraer los músculos durante 3-5 segundos, luego relajarlos por el mismo tiempo, repetir 10-15 veces, 3 veces al día, en cualquier posición (sentada, de pie o acostada); para prevenir la incontinencia, mejoran el vaciado vesical y reducir la frecuencia urinaria.

Ejercicios de Relajación del Suelo Pélvico, sentarse en una posición cómoda, inhalar profundo y relajar la zona pélvica, contraer suavemente los músculos del suelo pélvico y relajarlos lentamente, con 10 repeticiones; para favorecen la micción sin esfuerzo y aliviar la disuria.

Sentadillas (Squats), colocando los pies a la altura de los hombros, flexionar las rodillas y bajar como si se fuera a sentar en una silla, mantener la espalda recta y contraer el suelo pélvico mientras se sube, realizar 3 series de 10 repeticiones; para fortalecer el suelo pélvico y los músculos que sostienen la vejiga.

Elevaciones de Cadera (Puente Pélvico), Acostarse boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, elevar la cadera mientras se contrae el suelo pélvico, mantener la posición por 5 segundos y bajar lentamente, repetir 10-15 veces; para prevenir la incontinencia urinaria.

Postura del Niño (Yoga – Balasana), Arrodillarse y llevar los glúteos hacia los talones, extender los brazos hacia adelante y relajar el abdomen, mantener la posición 30 segundos; para relajar la vejiga y mejorar la eliminación de la orina.

Caminar y Ejercicio Aeróbico Suave, caminar, practicar natación, yoga o pilates 30 minutos al día; para mejorar la circulación en la zona pélvica y prevenir la retención de líquidos.

- **Problemas urinarios.** - Presencia de disuria, nicturia, retención urinaria, incontinencia urinaria y micción frecuente en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025 **Disuria.** – signo de ardor y molestia al orinar, en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025 **Nicturia.** - acción de levantarse más de 2 veces por la noche para poder ir al baño a orinar en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Retención urinaria. – incapacidad para poder vaciar la orina en su totalidad de la vejiga en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Incontinencia urinaria. - vaciado de la vejiga en pequeñas cantidades de orina de forma involuntaria en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Micción frecuente. – necesidad de orinar más veces y cantidad de lo normal en estudiantes universitarios mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

- **Estudiantes Mujeres.** - Fémimas con características personales e institucionales que estudian en la facultad de Ciencias de la Salud – UNDAC 2025
- **Características personales.** – Edad, procedencia, residencia, ocupación y salud urinaria de las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025
- **Características institucionales.** - ciclo de estudios en el que se encuentran matriculados y llevan la mayoría de las asignaturas las estudiantes universitarias

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Sub indicador	ítems
Autocuidado para la prevención de problemas urinarios	Destrezas y habilidades orientadas a cuidar la salud urinaria de sí mismas en estudiantes universitarias	Medidas higiénicas, alimenticias y de ejercicio que realizan las estudiantes universitarias de la	Medidas higiénicas	Limpieza genital	Frecuencia Materiales Técnicas
				Hábitos miccionales	Frecuencia Técnicas
				Ropa íntima	Entallado Material
			Medidas alimenticias	Hidratación	Cantidad Frecuencia
		Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, orientados a evitar o disminuir la presencia de problemas urinarios, en sí mismas		Alimentos benéficos	Frutas Verduras Preparados
				Alimentos nocivos	Bebidas Condimentos Ultra procesados
				Evacuación intestinal	Consistencia Frecuencia
			Ejercicios	Fortalecimiento	Técnica Frecuencia

				Relajación	Técnica Frecuencia
				Estimulación	Técnica frecuencia
Estudiantes Mujeres	Féminas que cursan estudios en la Facultad de ciencias de la Salud - UNDAC	Féminas con características personales e institucionales que estudian en la facultad de Ciencias	características personales	Edad	Años de vida
				Procedencia	Rural Urbano
				Residencia	Tipo Habitantes
				Ocupación	Condición Dedicación
		de la Salud – UNDAC 2025		Salud urinaria	Disuria Nicturia Retención urinaria Incontinencia urinaria Micción frecuente
			características institucionales	Ciclo de estudios	/ /// V VII IX

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

- **Cuantitativo**

La investigación realizada, utiliza el enfoque de tipo cuantitativo, porque las variables del estudio se procesaron para establecer mediciones numéricas y análisis estadísticos; enfoque se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo (48).

3.2. Nivel de Investigación

La principal función de esta investigación, es especificar las características de las variables del estudio, sin la existencia de manipulación alguna, tampoco la búsqueda de causa efecto (49); por tanto el nivel de alcance es descriptivo.

3.3. Métodos de investigación

- **Hipotético deductivo**

La recolección de resultados, su procesamiento, análisis e interpretación de la investigación; se realizó siguiendo los cánones de la investigación científica, basada en la realidad y la experiencia sensorial concreta, que toma como base la observación (50)

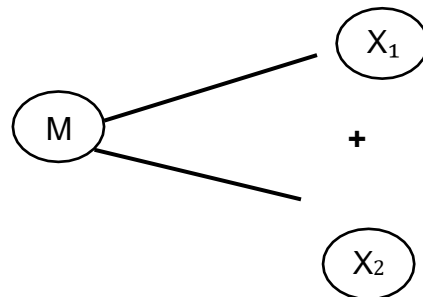
3.4. Diseño de investigación

- **Descriptivo correlacional**

Esto significa que se recopiló datos para analizarlo con fines matemáticos y estadísticos sin manipulaciones de las variables; tal y como se presenta en la realidad.

Este diseño recolectó la información directamente para la toma de decisiones. Observando el objeto de estudio y realizando el registro de la información en un solo acto. Para funcionalmente establecer el grado de asociación entre las variables del estudio, siendo su propósito establecer el comportamiento de las variables en función de sus correlaciones; “no se plantean como variables independientes o dependientes, solamente se relacionan dos variables, tampoco existe una prevalencia o importancia de alguna de las variables, no hay diferencia en los resultados si el orden de las variables cambia” (49)

De modo esquemático se presenta así:



3.5. Población y muestra

La población está constituida por 157 estudiantes de sexo femenino, matriculados en los ciclos de estudios del año académico en desarrollo durante el año 2025, proporcionado por la oficina de informática y estadística de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

La muestra ha sido calculada haciendo uso del programa informático Excel, con un 95% de confianza y margen de error 5%, para una población de 305

estudiantes; es igual a 172 estudiantes; los estratos se calculan dividiendo el tamaño de la muestra con el tamaño de la población, multiplicado por el tamaño de cada estrato.

Semestre	Enfermería		Obstetricia	
	Población	muestra	Población	muestra
I	37	21	34	19
III	39	22	35	20
V	28	16	39	22
VII	30	18	17	10
IX	23	13	19	11
Total	157	90	148	82

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Técnica**

- ❖ **Encuesta**

Esta técnica permitió la recopilación de datos proporcionados por las estudiantes mujeres de la Escuela de Enfermería de la UNDAC. Acerca de sus opiniones, comportamientos o percepciones ante preguntas o proposiciones preestablecidas en un cuestionario (49).

- **Instrumento**

- ❖ **Cuestionario**

Como proceso estructurado de recopilación de información, este instrumento consiste en un conjunto de preguntas respecto las variables en congruencia con el planteamiento del problema e hipótesis (51).

Formalmente consta de: título, objetivos, instrucciones, contenido dividido en secciones, cada una de ellas corresponde a las dimensiones de las variables.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

De conformidad a lo previamente establecido, se utilizó como instrumento, un cuestionario, que se validó mediante juicio de tres expertos: dos enfermeras con ejercicio profesional de diez años a más en los servicios de medicina de los hospitales Daniel Alcides Carrión y Essalud Pasco y un enfermero docente de la UNDAC, Cuyas apreciaciones se adjuntan en anexos; de modo secuencial se realizó la prueba piloto del instrumento, en estudiantes de la escuela de educación inicial de la UNDAC, el que fue procesado mediante el programa informático Excel y Spss para la prueba de confiabilidad, siendo su resultado:

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,757	,811	32

Por lo que, dado el valor de alfa = 0.757 se asume que el instrumento presenta fiabilidad adecuada, dada su consistencia interna se refiere a la existencia de precisión y constancia en la información recogida, toda vez que su valor oscila entre 0.70 y 0.95 (52).

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Que consistió en verificar los datos y asignar su correspondencia numérica, luego agruparlos en las categorías que la operacionalización de variable establece, mediante el programa informático Excel, por sus características, para ayudar en la creación y uso de hojas de cálculo, y realizar tareas de análisis matemático.

3.9. Tratamiento estadístico

Se efectuó mediante el uso del programa Spss, para realizar las pruebas de fiabilidad y normalidad; el cálculo de las medidas de tendencia central y de

dispersión, tabla de frecuencias, análisis bivariados, los estudios de componentes, la presentación gráfica de datos y las pruebas de hipótesis.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

La orientación ética de la presente investigación, está orientada a mostrar sinceridad a lo largo de todo el proceso, respetando los valores de originalidad y el nivel de referencias en relación a las citas de otros autores sobre el tema.

Los datos recabados se mantienen en privado, y fueron recolectados con el consentimiento informado de cada alumna.

Por tanto, se expresa que no existe conflicto de intereses de parte las autoras, con las personas, instituciones u otros relacionados con el trabajo de investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

Una vez terminado el proceso de validación y confiabilidad del instrumento, se procedió a gestionar su autorización y presentación del mismo ante las estudiantes, a quienes en primer lugar se solicita el consentimiento informado y la suscripción del formato correspondiente.

Acto seguido se compartió la dirección electrónica del formulario (instrumento) con el pedido de su resolución, una vez completado el número de requerido para el estudio, se cerró la admisión de respuestas y se procedió a la revisión de las respuestas formuladas y validar los instrumentos que fueron respondidos en la totalidad de ítems, para su posterior procesamiento.

A continuación, se descargan las respuestas y se procede a generar la hoja de cálculo para la codificación y procesamiento matemático y estadístico.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

Cuadro 1. *Años de Edad de Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025*

Años de edad	Nº	%	% Acumulado
17	2	1,2	1,2
18	24	14,0	15,1
19	56	32,6	47,7
20	28	16,3	64,0
21	26	15,1	79,1
22	19	11,0	90,1
23	6	3,5	93,6
24	5	2,9	96,5
25	3	1,7	98,3
26	3	1,7	100,0
Total	172	100,0	

Fuente: Cuestionario junio 2025

Media = 20,15

Mediana = 20.00

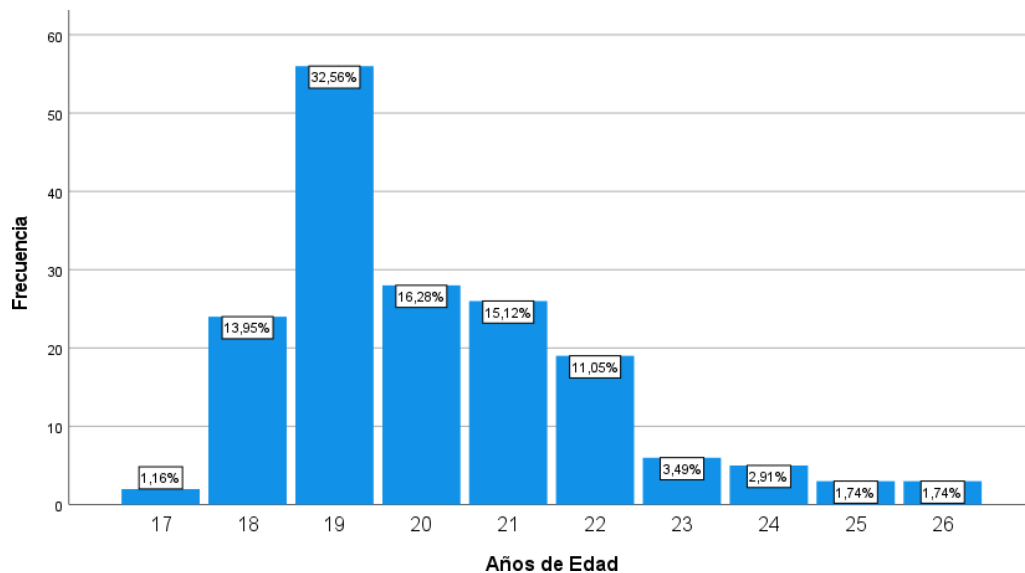
Moda = 19

Desviación estándar = 1,850

La tabla de frecuencias de la edad en años de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud UNDAC Pasco 2025, muestra que el 32,6% de las estudiantes, tienen 19 años de edad, seguido del 16,3% que cuenta con 20 años; el 90,1% de las estudiantes tiene 22 a menos años de edad, siendo los grupos porcentualmente menores las que pertenecen a edades como: 17, 23, 24, 25, 26 años.

El promedio de edad (media) es 20,15; mientras que el valor en el que los datos se dividen exactamente en dos grupos (mediana) es 20,0; la edad que más se repite (moda) es 19 y la dispersión de los valores respecto a la media (desviación estándar) es $\pm 1,850$ estando moderadamente concentrados alrededor del promedio. Por lo tanto, los datos, respecto a la edad, se encuentran ligeramente asimétricos hacia la izquierda, toda vez que la media es ligeramente mayor a la mediana y moda; siendo su dispersión moderada.

Gráfico 1. Años de Edad de Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 01

Cuadro 2. Edad y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Problemas Urinarios	Edad								Total	
	- de 19 años		19 a 20 años		21 a 22 años		23 a + años			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Disuria	28	16,3	12	7	7	4,1	0	0	47	27,3
M Frecuente	9	5,2	47	27,3	14	8,1	14	8,1	84	48,8
Nicturia	9	5,2	13	7,6	2	1,2	0	0	24	14
R Urinaria	15	8,7	1	0,6	0	0	1	0,6	17	9,9
Total	61	35,5	73	42,4	23	13,4	15	8,7	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$Chi^2 = 64,422 > Chi^2_{9gl} \alpha 0.05 = 16,9190$$

$$\text{Significación asintótica bilateral} = 0,001 < \alpha 0.05$$

Los resultados del cuadro número 01, muestran la distribución de los datos referidos a la edad y los problemas urinarios en estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Así, se observa, en lo concerniente a los problemas urinarios, que un 48,8% de las estudiantes refieren presentar micción frecuente, seguido del 27,3% que presenta disuria y un 14% nicturia, el 9,9% retención urinaria.

En lo referente a la edad, el 42,4% tiene de 19 a 20 años, seguido del 35,5% cuyas edades son menores de 19 años, el tercer grupo tiene entre 21 a 22 años – 13,4% y finalmente el 8,7% de las estudiantes que tienen de 23 a más años de edad.

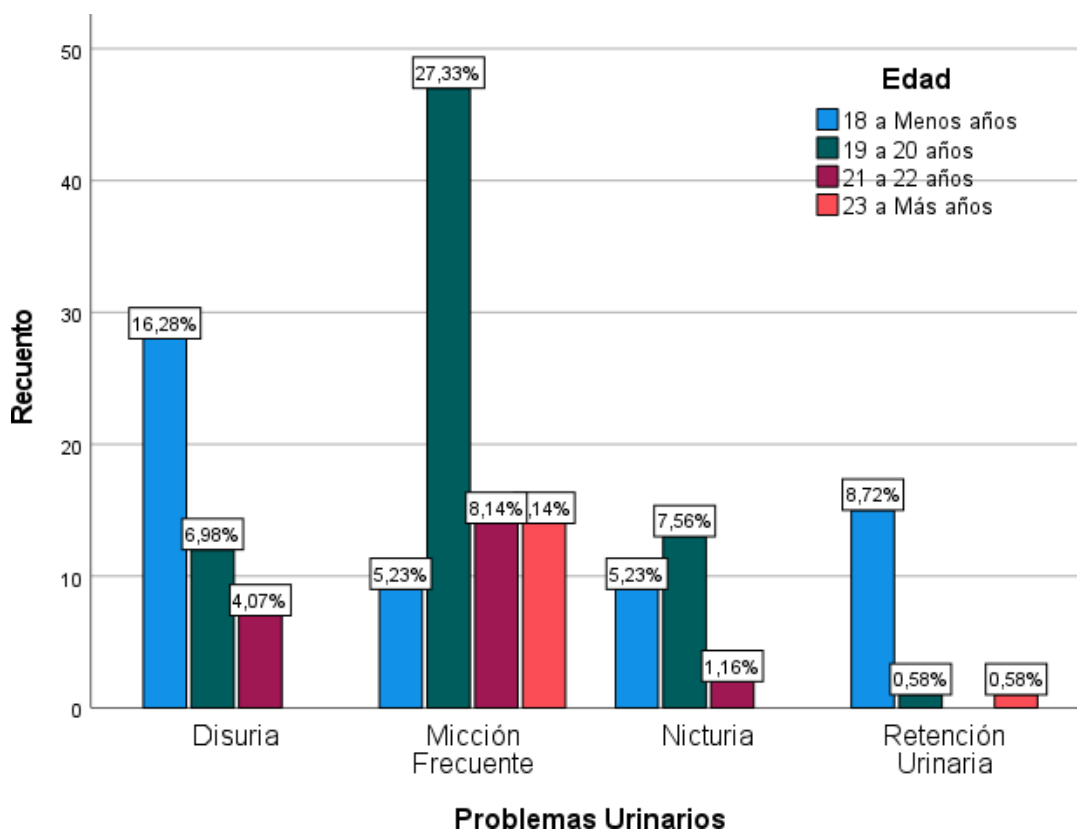
Así también se observa, que el 27,3% refiere tener micción frecuente y 19 a 20 años de edad, el 16,3% tiene disuria y su edad es menor de 19 años, resalta ligeramente un tercer grupo – 8,7% que manifiesta tener retención urinaria y tiene menos de 19 años de edad; la micción frecuente se presenta como problema

urinario en el orden del 8,1% tanto en las jóvenes de 21 a 22 años, como en las de 23 a más años de edad.

De manera que se encuentra en general, que la micción frecuente es el problema urinario más frecuente; la disuria se presenta con más frecuencia en las estudiantes menores de 21 años de edad y la micción frecuente en las mayores de 20 años de edad.

Los resultados de la prueba de asociación de variables Chi cuadrado, indican un valor de significación asintótica bilateral = 0.001 es menor que el nivel de significancia 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta que las variables analizadas no son independientes, es decir los problemas urinarios y la edad de las estudiantes mujeres están relacionadas.

Gráfico 2. Edad y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 02

Cuadro 3. Características Personales y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC
Pasco, 2025

Características Personales	Problemas Urinarios									
	Disuria		Micción Frecuente		Nicturia		Retención Urinaria		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuadas	3	1,7	10	5,8	2	1,2	0	0	15	8,7
P Adecuadas	19	11	31	18	9	5,2	1	0,6	60	34,9
Adecuadas	25	14,5	43	25	13	7,6	16	9,3	97	56,4
Total	47	27,3	84	48,8	24	14,0	17	9,9	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\chi^2 = 12,215 < \chi^2_{6gl} \alpha 0.05 = 12,5916$$

Significación asintótica bilateral = 0,057 > α 0.05

El cuadro número 02, se encarga de mostrar la distribución de datos de las características personales y los Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

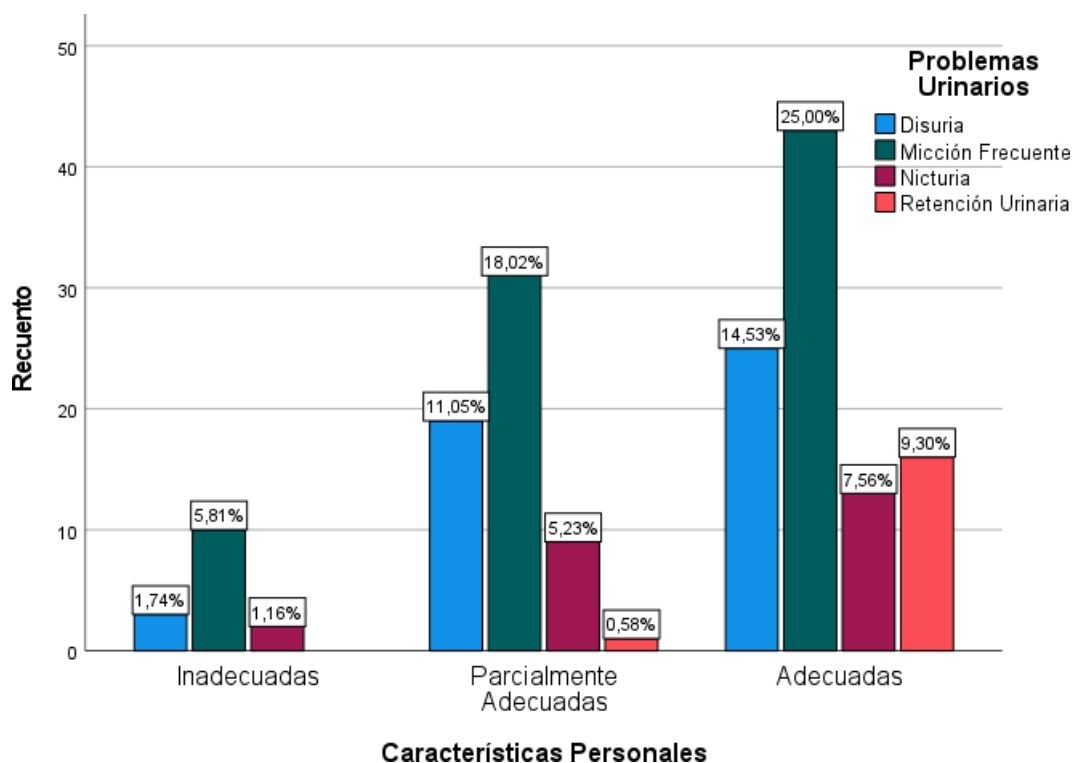
Así se encuentra que el 56.4% de las estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud presentan características personales adecuadas, considerando como indicadores la residencia actual de sus padres, su procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar; el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes presentan características inadecuadas.

Así, se observa, en lo concerniente a los problemas urinarios, que un 48,8% de las estudiantes refieren presentar micción frecuente, seguido del 27,3% que presenta disuria y un 14% nicturia, el 9,9% retención urinaria.

Considerando la distribución de datos de ambas características, se encuentra que el 25% tiene características personales adecuadas y refiere micción frecuente como Problema Urinario; Seguido del 18% tienen características personales parcialmente adecuadas y también refieren micción frecuente como problema urinario; en tercer lugar, se encuentra un 14,5% de estudiantes mujeres que presentan características personales adecuadas y presentan disuria como problema urinario.

Por lo que se puede afirmar que los Problemas Urinarios que con mayor frecuencia presentan las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud son la micción frecuente, disuria y nicturia, siendo estadísticamente independientes de sus características personales. Dado que La prueba Chi cuadrado, presenta un valor de 0.057 de significación asintótica bilateral, mayor al valor de significancia 0.05.

Gráfico 3. Características Personales y Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 03

Cuadro 4. Características personales y Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Características personales	Autocuidado							
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuado	3	1,7	9	5,2	3	1,7	15	8,7
P Adecuado	7	4,1	43	25,0	10	5,8	60	34,9
Adecuado	19	11,0	70	40,7	8	4,7	97	56,4
Total	29	16,9	122	70,9	21	12,2	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\chi^2_c = 4,723 < \chi^2_{4gl} \alpha 0.05 = 9,4877$$

Significación asintótica bilateral = 0.317 > $\alpha 0.05$

En lo referente a la Edad y Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, la distribución de datos muestra:

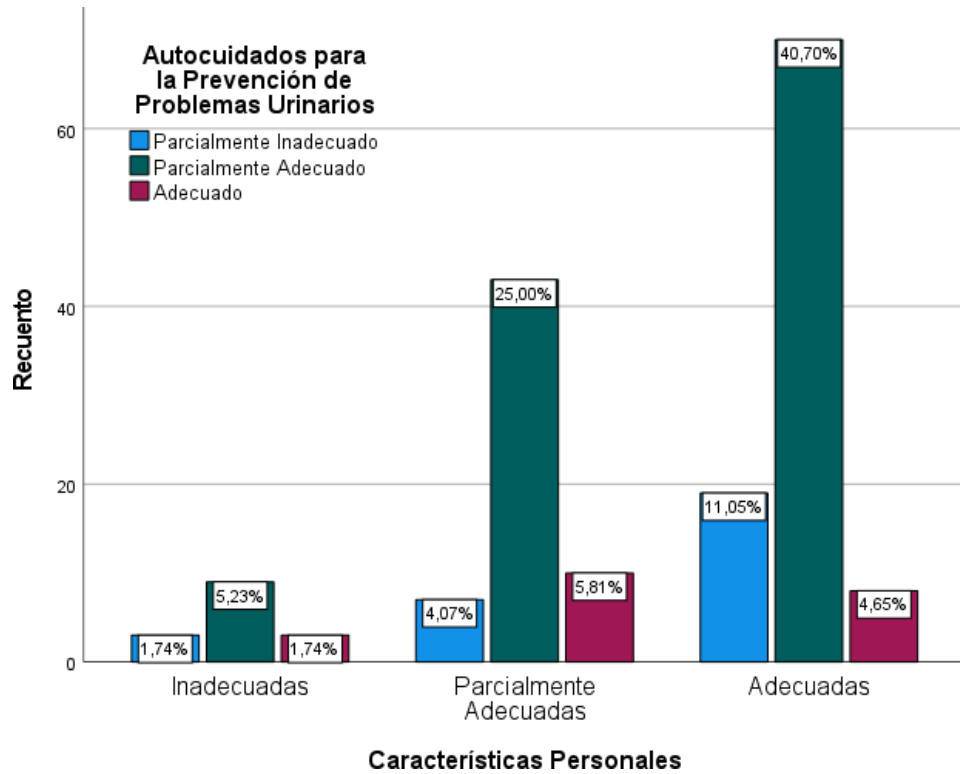
En lo referente a las características personales, considerando como indicadores la residencia actual de sus padres, su procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar; se encuentra que el 56.4% de las estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud presentan características personales adecuadas, el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes presentan características inadecuadas. Así también los datos del autocuidado, indican que el 70,9% expresan autocuidado parcialmente adecuado, seguido de un 16,9% con autocuidado parcialmente inadecuado y solo 12,2% con autocuidado adecuado.

El 40,7% de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, tienen características personales adecuadas y manifiestan autocuidados para la prevención de problemas urinarios parcialmente adecuados, seguido de un 25% de ellas que tienen características personales y autocuidados parcialmente adecuados, existiendo un 11% de ellas que teniendo características personales adecuadas refieren autocuidados parcialmente inadecuados.

Por lo que se considera que el autocuidado para la prevención de problemas urinarios es parcialmente adecuado en las estudiantes siendo sus características personales adecuadas.

Los resultados de la prueba Chi cuadrado, señalan que el resultado no es estadísticamente significativo, dado a que el valor de significancia bilateral es 0.317 mayor que el nivel de significancia 0.05 lo que indica la no existencia de relación entre las variables estudiadas.

Gráfico 4. Características Personales y Autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud
UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 04

Cuadro 5. Características Personales y Medidas Higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud
UNDAC Pasco, 2025

Características Personales	Medidas Higiénicas						Total	
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Inadecuadas	2	1,2	3	1,7	10	5,8	15	8,7
P Adecuadas	6	3,5	32	18,6	22	12,8	60	34,9
Adecuadas	15	8,7	37	21,5	45	26,2	97	56,4
Total	23	13,4	72	41,9	77	44,8	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$\chi^2 = 7.442 < \chi^2_{4gl} \alpha 0.05 = 9.4877$
Significación asintótica bilateral = 0.121 > $\alpha 0.05$

El cuadro de referencia, se encarga de mostrar la distribución de datos de las características personales y las medidas higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Así se encuentra que el 56.4% de las estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud presentan características personales adecuadas, considerando como indicadores la residencia actual de sus padres, su procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar; el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes presentan características inadecuadas.

En lo referente a las medidas higiénicas, se encuentra un 44,8% de las estudiantes adoptan medidas higiénicas adecuadas, seguido del 41.9% que asumen dichas medidas de manera parcialmente adecuadas y un 13.4% que lo asumen de manera inadecuada.

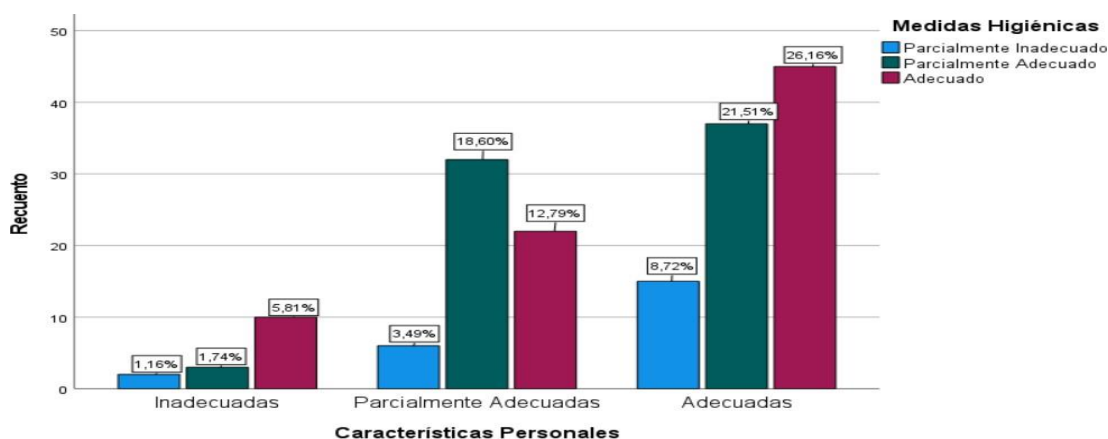
Considerando la distribución de datos de ambas características, se encuentra que el 26.2% tiene características personales y asume medidas higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios, adecuadas. Seguido del 21.5% tienen características personales adecuadas y asumen medidas higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios, parcialmente adecuadas, en tercer lugar, se encuentra un 18.6% de estudiantes mujeres que presentan características personales parcialmente adecuadas y asumen medidas higiénicas para la prevención de problemas urinarios también parcialmente adecuadas.

En consecuencia, se puede afirmar que las características personales y las medidas higiénicas que la mayoría de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud adoptan para la prevención de Problemas Urinarios son adecuadas, estadísticamente son independientes.

La prueba Chi cuadrado, presenta un valor de 0.121 de significación asintótica bilateral, dicho valor ante la hipótesis nula: No hay relación entre las

variables, es decir, son independientes, al ser mayor al valor de significancia 0.05; indica que no existen evidencias para rechazar la hipótesis nula, es decir: No existe relación entre las características personales y las medidas higiénicas para para la prevención de problemas urinarios que asumen las estudiantes mujeres de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNDAC.

Gráfico 5. Características Personales y Medidas Higiénicas para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 05

Cuadro 6. Medidas Higiénicas y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Medidas Higiénicas	Autocuidado						Total	
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
P Inadecuado	13	7,6	10	5,8	0	0,0	23	13,4
P Adecuado	16	9,3	51	29,7	5	2,9	72	41,9
Adecuado	0	0,0	61	35,5	16	9,3	77	44,8
Total	29	16,9	122	70,9	21	12,2	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\text{Chi}^2 = 47,933 > \text{Chi}^2_{4gl} \alpha 0.05 = 9.4877$$

Significación asintótica bilateral = 0.001 < α 0.05

La distribución de los datos de las Medidas Higiénicas y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, muestran:

Que las medidas higiénicas en un 44,8% de las estudiantes adoptan medidas higiénicas adecuadas, seguido del 41.9% que asumen dichas medidas de manera parcialmente adecuadas y un 13.4% que lo asumen de manera inadecuada.

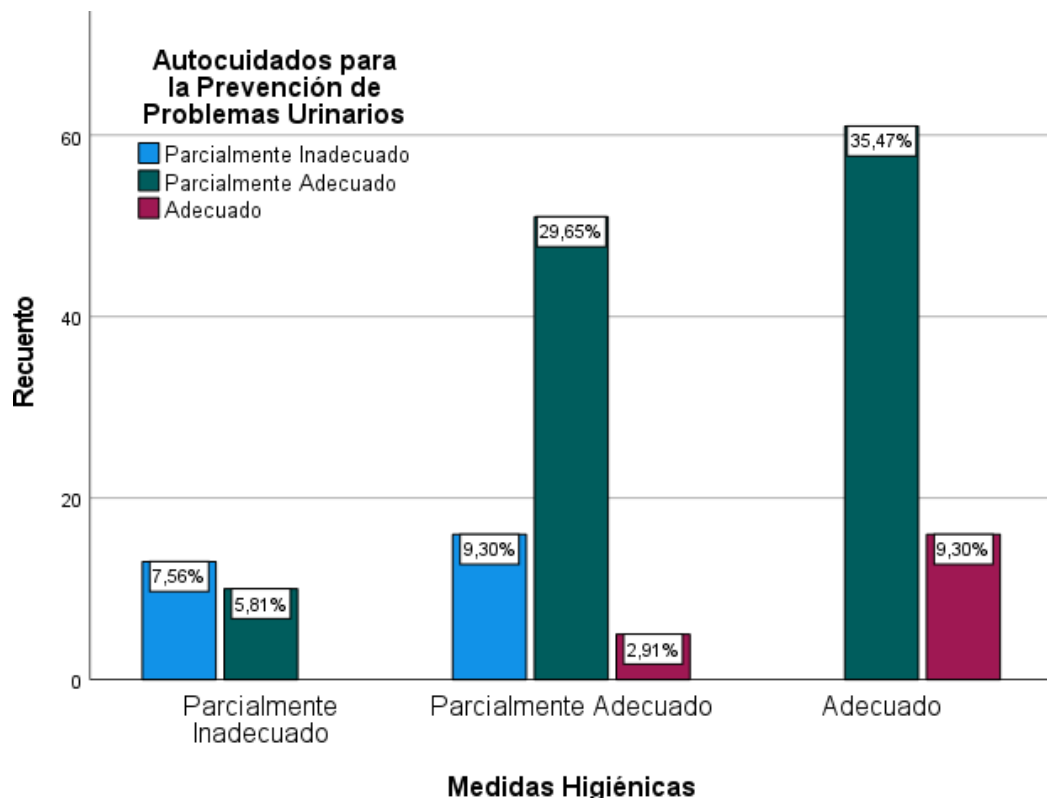
En lo referente al Autocuidado se tiene, que el 70,9% expresan autocuidado parcialmente adecuado, seguido de un 16,9% con autocuidado parcialmente inadecuado y solo 12,2% con autocuidado adecuado.

El 35,5% de las estudiantes asumen medidas higiénicas adecuadas y autocuidado para la prevención de problemas urinarios parcialmente adecuados, el 29,7% de ellas ejercen medidas higiénicas y autocuidados para la prevención de problemas urinarios parcialmente adecuados, un 7,6% de las estudiantes presentan medidas higiénicas y autocuidados para la prevención de problemas urinarios parcialmente inadecuadas.

Los resultados de la prueba Chi cuadrado para analizar la asociación entre las medidas higiénicas y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios, muestra un valor de significancia asintótica bilateral de 0.001 menor que el nivel de significancia 0.05 por lo que se afirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa; indicando que las medidas higiénicas influyen significativamente en las prácticas de autocuidado para la prevención de problemas urinarios.

Gráfico 6. Medidas Higiénicas y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro 06

Cuadro 7. Características Personales y Medidas Alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Características Personales	Medidas Alimenticias							
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuadas	5	2,9	7	4,1	3	1,7	15	8,7
P Adecuadas	17	9,9	35	20,3	8	4,7	60	34,9
Adecuadas	16	9,3	68	39,5	13	7,6	97	56,4
Total	38	22,1	110	64,0	24	14,0	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\text{Chi}^2 = 5,293 < \text{Chi}^2_{4\text{gl}} \alpha 0.05 = 9.4877$$

Significación asintótica bilateral = 0.259 > α 0.05

El cuadro que antecede, se encarga de mostrar la distribución de datos de las características personales y las medidas alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Considerando como indicadores la residencia actual de sus padres, su procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar Se muestra, que el 56.4% de las estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud presentan características personales adecuadas, r; el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes presentan características inadecuadas.

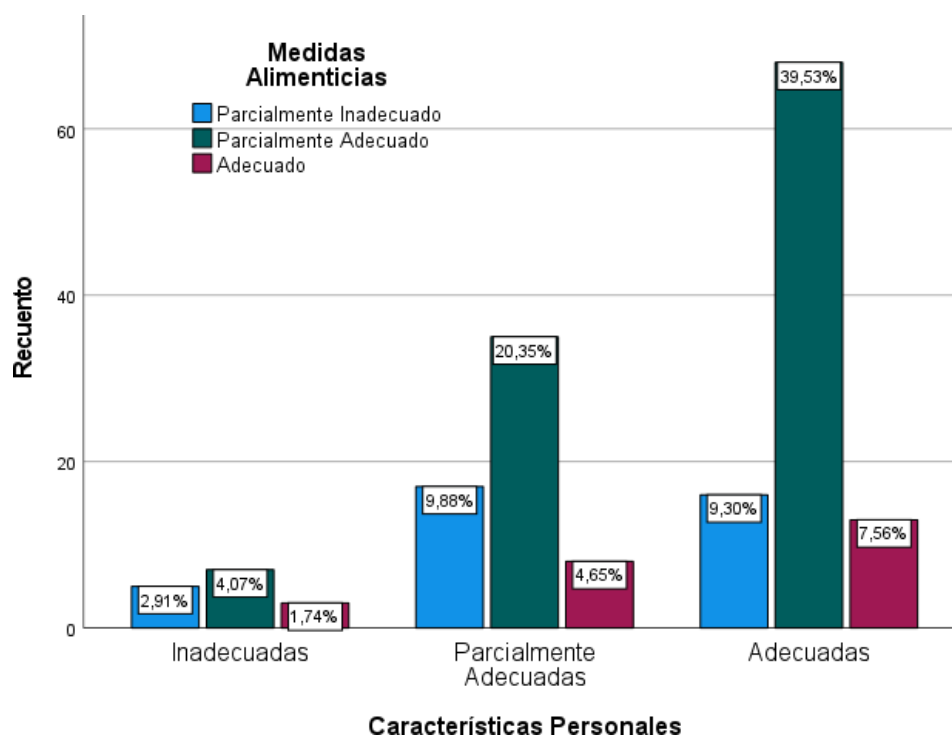
En lo referente a las medidas alimenticias, se encuentra un 64% de las estudiantes adoptan medidas alimenticias parcialmente adecuadas, seguido del 22,1% que asumen dichas medidas de manera parcialmente inadecuadas y un 14% que lo hacen de manera adecuada.

Considerando la distribución de datos de ambas características juntas, se encuentra que el 39,5% tiene características personales adecuadas y asume medidas alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios de modo parcialmente adecuado. Seguido del 20.3% que tienen características personales parcialmente adecuadas y asumen medidas alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios también de manera parcialmente adecuada. En tercer lugar, se encuentran el 9,9% de estudiantes mujeres que presentan características personales parcialmente adecuadas y asumen medidas alimenticias para la prevención de problemas urinarios de modo parcialmente inadecuado. Existe un 9,3% de estudiantes mujeres, que teniendo características personales adecuadas y medidas alimenticias parcialmente inadecuadas. Solo un 7,6% presenta características personales y medidas alimenticias adecuadas.

En consecuencia, se puede afirmar que la mayoría de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud tienen características personales adecuadas y las medidas alimenticias que adoptan para la prevención de Problemas Urinarios son parcialmente adecuadas; una quinta parte de las estudiantes, tienen características personales y medidas alimenticias parcialmente adecuadas.

La prueba Chi cuadrado, presenta un valor de 0.259 de significación asintótica bilateral, dicho valor indica que son independientes, al ser mayor al valor de significancia 0.05; es decir: No existe relación entre las características personales y las medidas alimenticias para para la prevención de problemas urinarios que asumen las estudiantes mujeres de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNDAC.

Gráfico 7. Características Personales y Medidas Alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 07

Cuadro 8. Medidas Alimenticias y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Medidas Alimenticias	Autocuidado							
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
P Inadecuado	22	12,8	16	9,3	0	0,0	38	22,1
P Adecuado	7	4,1	97	56,4	6	3,5	110	64,0
Adecuado	0	0,0	9	5,2	15	8,7	24	14,0
Total	29	16,9	122	70,9	21	12,2	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\text{Chi}^2 = 120,499 > \text{Chi}^2_{4gl} \alpha 0.05 = 9.4877$$

$$\text{Significación asintótica bilateral} = 0.001 < \alpha 0.05$$

Los datos de las Medidas Alimenticias y el Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, presentan la siguiente distribución:

En lo concerniente a las medidas alimenticias, se encuentra un 64% de las estudiantes adoptan medidas alimenticias parcialmente adecuadas, seguido del 22,1% que asumen dichas medidas de manera parcialmente inadecuadas y un 14% que lo hacen de manera adecuada.

En lo referente al Autocuidado se tiene, que el 70,9% expresan autocuidado parcialmente adecuado, seguido de un 16,9% con autocuidado parcialmente inadecuado y solo 12,2% con autocuidado adecuado.

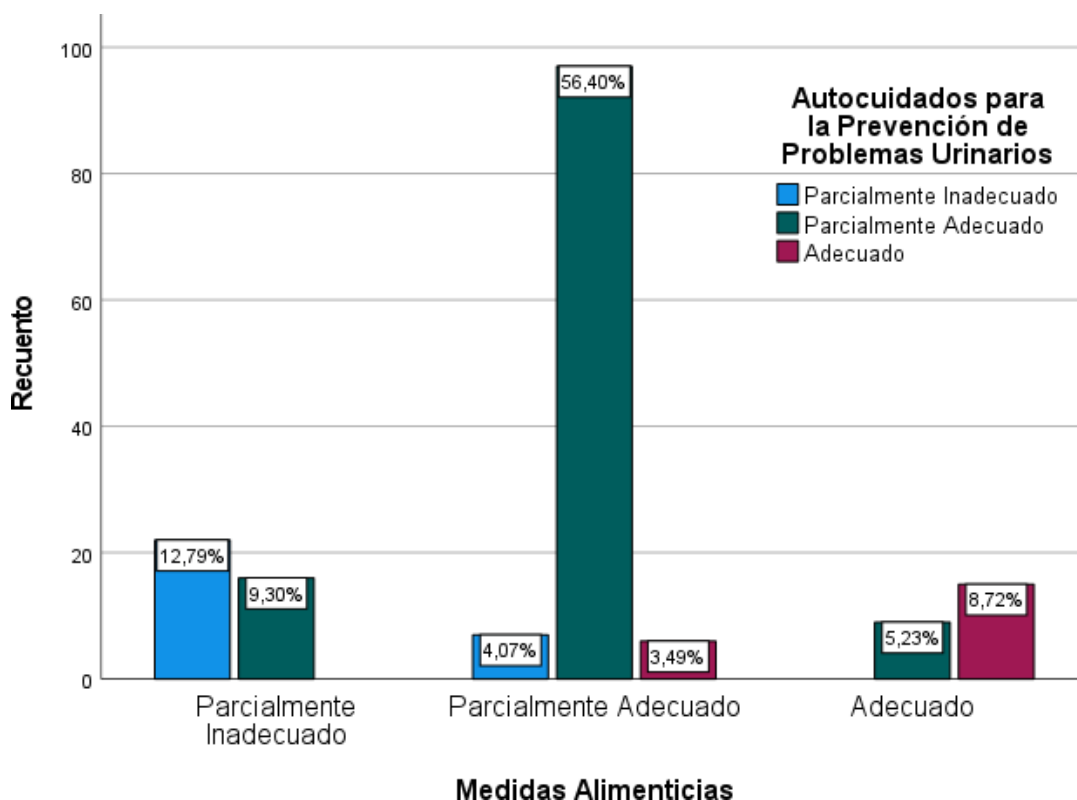
El 56,4% de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud adoptan medidas alimenticias y autocuidados para prevenir problemas urinarios parcialmente adecuadas, el 12,8% de ellas refiere medidas alimenticias y autocuidados parcialmente inadecuados y un 8,7% que asume medidas alimenticias y

autocuidados para prevenir problemas urinarios de manera parcialmente inadecuada.

Los resultados de la prueba Chi cuadrado para analizar la asociación entre las medidas alimenticias y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios, muestra un valor de significancia asintótica bilateral de 0.001 menor que el nivel de significancia 0.05 por lo que se afirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa; indicando que las medidas alimenticias influyen significativamente en las prácticas de autocuidado para la prevención de problemas urinarios.

Gráfico 8. Medidas Alimenticias y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 08

Cuadro 9. Características Personales y Ejercicios para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Características Personales	Ejercicios									
	Inadecuado		P. Inadecuado		P. Adecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuadas	2	1,2	9	5,2	4	2,3	0	0,0	15	8,7
P Adecuadas	32	18,6	17	9,9	11	6,4	0	0,0	60	34,9
Adecuadas	32	18,6	51	29,7	12	7,0	2	1,2	97	56,4
Total	66	38,4	77	44,8	27	15,7	2	1,2	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\text{Chi}^2 = 16,047 > \text{Chi}^2_{6\text{gl}} \alpha 0.05 = 12,5916$$

$$\text{Significación asintótica bilateral} = 0.014 < \alpha 0.05$$

El cuadro que antecede, muestra los valores de los datos referidos a las Características Personales y Ejercicios para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Así se tiene, que el 56.4% de las estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud presentan características personales adecuadas, r; el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes presentan características inadecuadas.

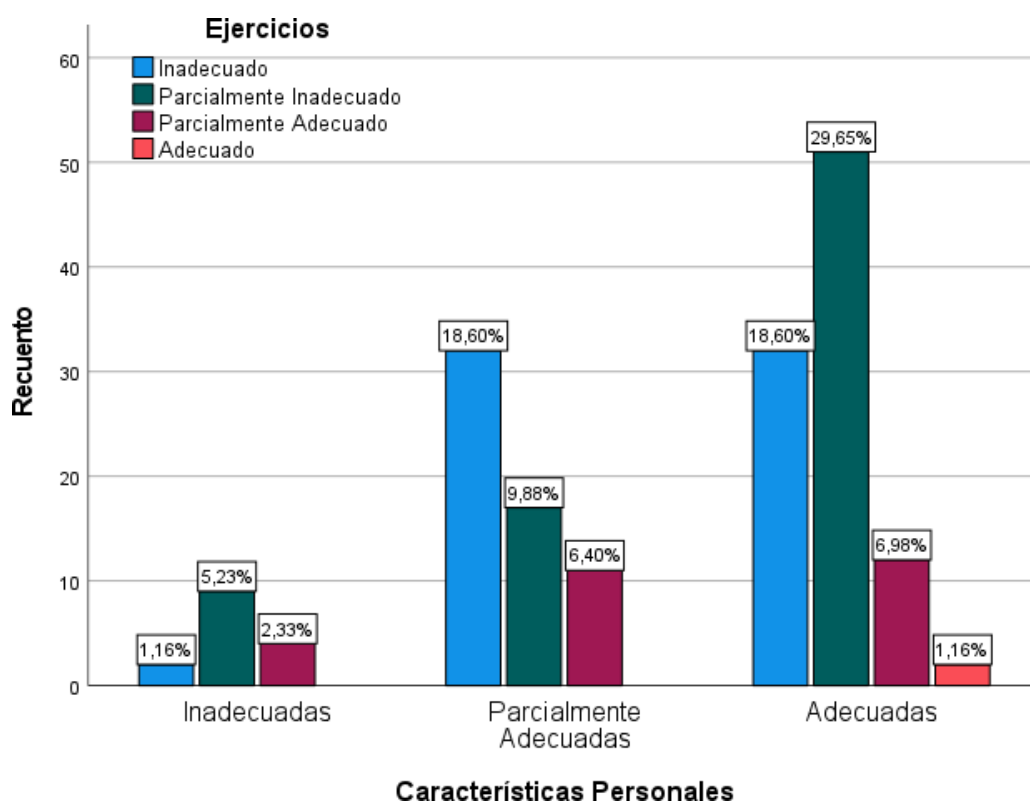
En cuanto se refiere a la práctica de ejercicios para prevenir problemas urinarios, el 44,8% lo realiza de modo parcialmente inadecuado, seguido del 38,4% que se ejercita de manera inadecuada, mientras que el 15,7% que realiza ejercicios de manera parcialmente adecuada y solo un 1,2% que lo realiza de manera adecuada.

El 29,7% tiene características personales adecuadas y refiere realizar ejercicios de manera parcialmente inadecuada, seguido de dos grupos

porcentualmente iguales 18,6% cada uno, donde se encuentra que presentan características personales parcialmente inadecuadas e inadecuadas y manifiestan realizar ejercicios de manera inadecuada.

La prueba Chi cuadrado para analizar la asociación entre las características personales y los ejercicios para la prevención de problemas urinarios, muestra un valor de significancia asintótica bilateral de 0.014 menor que el nivel de significancia 0.05 por lo que se afirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Indicando que las características personales influyen significativamente en las prácticas de los ejercicios para la prevención de problemas urinarios.

Gráfico 9. Características Personales y Ejercicios para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025



Fuente: Cuadro N° 09

Cuadro 10. Ejercicios y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025

Ejercicios	Autocuidado							
	Parcialmente Inadecuado		Parcialmente Adecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuado	17	9,9	49	28,5	0	0,0	66	38,4
P Inadecuado	12	7,0	64	37,2	1	0,6	77	44,8
P Adecuado	0	0,0	8	4,7	19	11,0	27	15,7
Adecuado	0	0,0	1	0,6	1	0,3	2	1,2
Total	29	16,9	122	70,9	21	12,2	172	100,0

Fuente: Cuestionario junio 2025

$$\text{Chi}^2 = 109,105 > \text{Chi}^2_{6gl} \alpha 0.05 = 12,5916$$

$$\text{Significación asintótica bilateral} = 0.001 < \alpha 0.05$$

En lo referido a los ejercicios y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025, se muestra:

En cuanto a la práctica de ejercicios para prevenir problemas urinarios, el 44,8% lo realiza de modo parcialmente inadecuado, seguido del 38,4% que se ejercita de manera inadecuada, mientras que el 15,7% que realiza ejercicios de manera parcialmente adecuada y solo un 1,2% que lo realiza de manera adecuada.

En tanto los datos del Autocuidado, se tiene que el 70,9% expresan autocuidado parcialmente adecuado, seguido de un 16,9% con autocuidado parcialmente inadecuado y solo 12,2% con autocuidado adecuado.

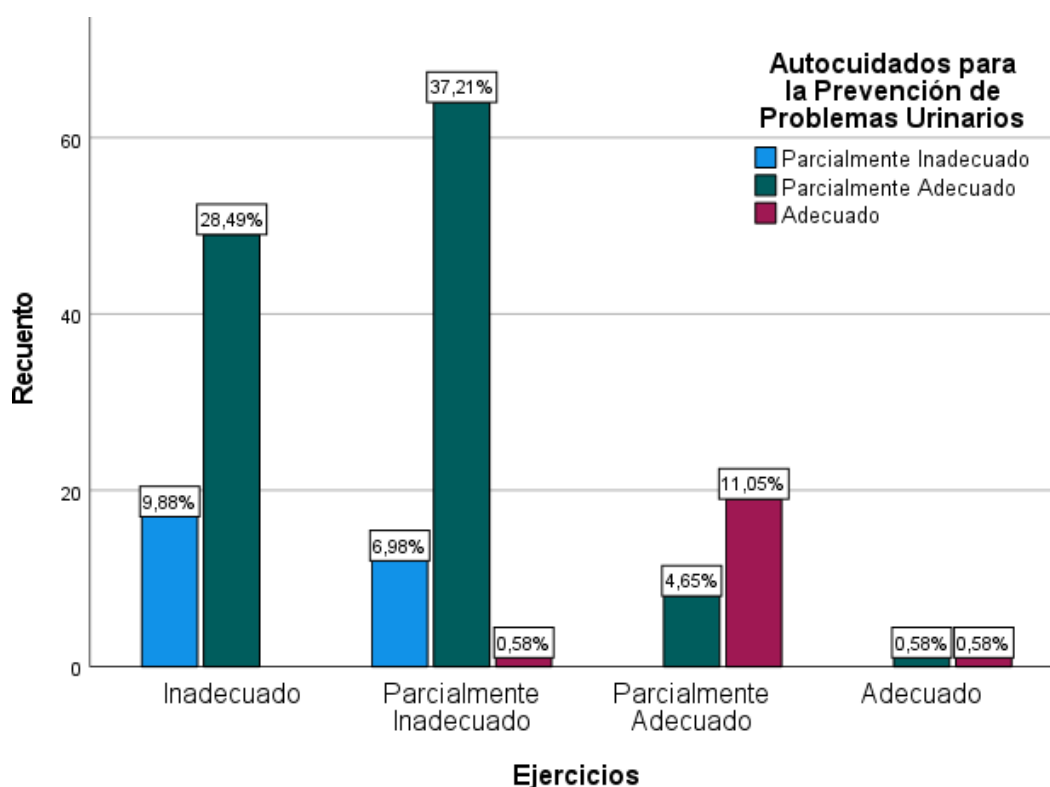
El 37,2% de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud realizan ejercicios para prevenir problemas urinarios de manera parcialmente inadecuada y ejercen autocuidados de modo parcialmente adecuado, seguido de un 28,5% que realiza ejercicios de modo inadecuado y asume autocuidados de manera

parcialmente adecuada, el 11% de las estudiantes tienen prácticas de ejercicios parcialmente adecuadas y tienen autocuidados para prevenir problemas urinarios adecuados.

Al analizar la asociación entre los ejercicios y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios, muestra un valor de significancia asintótica bilateral de 0.001 menor que el nivel de significancia 0.05 por lo que se afirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Indicando que los ejercicios y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios se encuentran relacionados, es decir no son independientes.

Gráfico 10. Ejercicios y Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud



Fuente: Cuadro N° 10

4.3. Prueba de hipótesis

Para la realización de las pruebas de hipótesis, primero se realizó la comprobación de la distribución normal de los datos, usando la prueba de

Kolmogorov Smirnov, con corrección de significación de Lilliefors; siendo sus resultados:

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Características Personales	,352	172	,000
Medidas Higiénicas	,285	172	,000
Medidas Alimenticias	,336	172	,000
Ejercicios	,243	172	,000
Autocuidados para la Prevención de Problemas Urinarios	,366	172	,000

Lo cual indica que las variables en estudio no siguen una distribución normal en la población (53).

En consecuencia, para la prueba de hipótesis se usa la prueba no paramétrica Chi cuadrado.

La misma que se usa para determinar si existe relación significativa entre dos variables, evaluadas en una tabla de contingencia (54,55); para su interpretación se usó el valor calculado, los grados de libertad y el valor de significancia bilateral llamado también p value.

Por tanto en cada cuadro de contingencia elaborado se consigna los resultados de la prueba, en cuya interpretación se usó los siguientes criterios:

Si Chi cuadrado calculado $>$ Chi cuadrado tabular con n grados de libertad y nivel de significancia 0.05; se rechaza la hipótesis nula y se afirma que existe asociación

Si Chi cuadrado calculado $<$ o $=$ a Chi cuadrado tabular con n grados de libertad y nivel de significancia 0.05; no se rechaza la hipótesis nula y se afirma que no existe asociación.

Si p value $<$ 0.05: Se rechaza la hipótesis nula. Hay asociación significativa entre las variables.

Si p value \geq 0.05: No se rechaza la hipótesis nula. No hay asociación significativa.

4.4. Discusión de resultados

En la caracterización de los estudiantes universitarios considerando indicadores personales como la edad, los resultados obtenidos indican: media = 20,15; mediana = 20,0; moda = 19 y desviación estándar = $\pm 1,850$; sigue el comportamiento etario de los estudiantes universitarios en la actualidad; como lo encontró el estudio realizado por Aybar Aguilar, en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19 hallando un promedio de edad de 21 años (56); igualmente los estudiantes universitarios en condiciones de vulnerabilidad abordado por Elacqua G Et al consigna la misma edad promedio (57), mientras que Pedro Severino, Et al, indican que el 56% de los estudiantes son menores de 23 años de edad (58).

Continuando con la caracterización personal de los estudiantes mediante los indicadores residencia actual de sus padres, procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar; se encuentra que el 34.9% presenta características personales parcialmente adecuadas y un 8.7% de las estudiantes características inadecuadas; siendo así, también se observa en el contexto general de los estudiantes universitarios del Perú que el 48% de ellos solo estudia y al 72% se asigna la condición de territorio urbano (58), por consiguiente existe la consideración

de una cifra cercana al 9% cuyas características personales son inadecuadas; cifra que requiere ser analizada debido a que en el año 2024 la pobreza monetaria en Perú afectó al 27.6% de la población, porcentaje que refleja ligera mejoría hacia los niveles alcanzados antes de la pandemia (59).

En lo concerniente a los problemas urinarios, que un 48,8% de las estudiantes refieren presentar micción frecuente, seguido del 27,3% que presenta disuria y un 14% nicturia, el 9,9% retención urinaria; estas manifestaciones, son compatibles con la sintomatología de infecciones urinarias, las que al ser diagnosticadas con exámenes complementarios revelarían su gravedad, sin embargo indican la existencia del riesgo y por tanto la justificación para implementar medidas de autocuidado para evitar complicaciones y deterioro del estado de salud de las estudiantes. Ante las consideraciones expresadas por Marco Rodríguez y Nieto Pol, quienes afirman que las infecciones del tracto urinario son el segundo motivo más frecuente de consulta por patología infecciosa en atención primaria y suponen entre el 20-30% de las infecciones nosocomiales (31). Por lo que asumir medidas de autocuidado resulta imperativo; sobre todo la función de promoción y prevención de la salud, concientizando a las personas a llevar un buen hábito en la higiene íntima demostrando y enseñando las consecuencias a futuro que puedan ocasionar al no cumplir y cuidar de sí mismas en el ámbito de la higiene íntima y el control de la evacuación (39).

Aquí también se encuentra, en lo referente a medidas higiénicas para prevenir problemas urinarios, considerando la limpieza genital, Hábitos miccionales y características de la ropa íntima; un 44,8% de las estudiantes adoptan medidas higiénicas adecuadas, seguido del 41.9% que asumen dichas medidas de manera parcialmente adecuadas y un 13.4% que lo asumen de manera inadecuada. Considerando entre las prácticas de higiene femenina, el lavado de manos, la limpieza genital usando 4 gotas cloro por litro de agua caliente, hervida o desmineralizada, se debe lavar el exterior de la vagina por lo menos 2 veces al día,

comenzando por el pubis, pasando por el clítoris, el perineo vestibular, avanzado hacia el ano en un solo movimiento (42).

Son diversos los estudios que relacionan las medidas higiénicas con los problemas urinarios, así Barrera Pérez, en el estudio Factores relacionados con infecciones vaginales en estudiantes de la Corporación Universitaria Adventista de Medellín 2020, encontró la existencia de un vínculo estadístico entre la mala higiene y las infecciones vaginales por carencias de autocuidado.

En el abordaje de las medidas alimenticias, se encuentra la hidratación, consumo de alimentos benéficos y alimentos nocivos y características de la eliminación urinaria; se encuentra que un 64% de las estudiantes adoptan medidas alimenticias parcialmente adecuadas, seguido del 22,1% que asumen dichas medidas de manera parcialmente inadecuadas y un 14% que lo hacen de manera adecuada.

Los resultados del estudio al abordar la práctica de ejercicios para prevenir problemas urinarios, considerando ejercicios de fortalecimiento, relajación y estimulación de las estructuras corporales relacionadas con la salud urinaria; indica que el 44,8% lo realiza de modo parcialmente inadecuado, seguido del 38,4% que se ejercita de manera inadecuada, mientras que el 15,7% que realiza ejercicios de manera parcialmente adecuada y solo un 1,2% que lo realiza de manera adecuada. Considerando los ejercicios de Kegel (Fortalecimiento del suelo pélvico), ejercicios de Relajación del Suelo Pélvico, sentadillas (Squats), elevaciones de Cadera (Puente Pélvico), postura del Niño (Yoga – Balasana).

Finalmente, en lo concerniente al autocuidado, cuyos indicadores son las medidas higiénicas, alimenticias y de ejercicio; que a su vez tiene como base, lo propuesto por Dorothea Orem se define como un conjunto de acciones conscientes que realiza una persona para controlar factores internos o externos que pueden amenazar su vida y su desarrollo posterior (29).

Los estudios que indican la relación del autocuidado, para prevenir diversas manifestaciones diagnosticas de problemas de salud, .consideran los casos de enfermedad pulmonar crónica (60), o como hábitos de vida saludable (61), así también en casos de la COVID-19 (62,63), entre otros estudios que soportan la importancia del autocuidado en la salud humana.

CONCLUSIONES

La edad de las estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, se encuentran ligeramente asimétricos hacia la izquierda (media 20,15 mediana 20 y moda 19 años de edad) y dispersión moderada (desviación estándar $\pm 1,850$).

El problema más recurrente en las estudiantes es la micción frecuente; siendo, la disuria más frecuente en las menores de 21 años de edad y la micción frecuente en las mayores de 20 años de edad; existiendo relación entre la edad y los problemas urinarios, $p=0.001$

Las características personales de las estudiantes (residencia actual de sus padres, procedencia, residencia para estudiar y si trabajan además de estudiar) son adecuadas y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios es parcialmente adecuado; no se encuentra relación estadística, $p=0,317$

Las características personales y las medidas higiénicas que la mayoría de las estudiantes adoptan para la prevención de Problemas Urinarios son adecuadas, pero estadísticamente son independientes, $p=0,121$

Las medidas higiénicas son adecuadas y el autocuidado es parcialmente adecuada en la mayoría de las estudiantes; alrededor de la tercera parte de ellas, ejercen medidas higiénicas y autocuidados para la prevención de problemas urinarios parcialmente adecuados; existiendo una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables $p= 0.001$

En cuanto a las características personales en la mayoría de las estudiantes siendo adecuadas, las medidas alimenticias para la prevención de Problemas Urinarios son parcialmente adecuadas; la quinta parte de ellas tienen características personales y asumen medidas alimenticias parcialmente adecuadas, estadísticamente son independientes $p= 0,259$

La mayoría de las estudiantes de la facultad de ciencias de la salud adoptan medidas alimenticias y autocuidados para prevenir problemas urinarios parcialmente adecuadas y existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables $p=0,001$

Las características personales influyen significativamente en las prácticas de los ejercicios para la prevención de problemas urinarios $p=0,014$

La mayoría de las estudiantes realizan ejercicios de manera parcialmente inadecuada y ejercen autocuidados para prevenir problemas urinarios de modo parcialmente adecuado, existiendo una asociación estadísticamente significativa entre las variables $p=0,001$

RECOMENDACIONES

Para la promoción y prevención:

Desarrollar programas educativos sobre factores de riesgo, hábitos higiénicos, hábitos alimenticios y ejercicios adecuados; ante problemas urinarias.

Adaptar contenidos educativos según la edad, nivel educativo y contexto sociocultural de las personas.

Elaborar materiales, infografías o campañas en redes sociales con mensajes claros sobre el cuidado de la salud urinaria.

Incluir a las familias en la promoción del autocuidado desde casa y reforzar prácticas adecuadas.

Para fomentar hábitos saludables:

Fomentar el acceso a baños limpios y seguros

Permitir prácticas de higiene urinaria (ir al baño sin restricciones, horarios de clase con espacios de tiempo para ir al baño entre clases, etc.).

Para la investigación:

Promover, la realización de trabajos cualitativos y cuantitativos acerca de los factores asociados a los niveles de autocuidado.

Replicar el estudio en otras poblaciones de mujeres

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Reyes-Baque JM, Barcia-Menoscal MA, Hidalgo-Acebo RC. Infección bacteriana de vías urinarias en mujeres: Un enfoque en los factores de riesgo y su prevención en Latinoamérica. *MQRInvestigar*. 2023 Jul 18;7(3):995–1012.
2. Auer A, Guerrero Espinel JE. The Pan American Health Organization and international health: a history of training, conceptualization, and collective development Informe especial. Vol. 30, *Rev Panam Salud Publica*. 2011.
3. Bustamante Espinoza LK, Luzuriaga Calle MA, Rodríguez Pañora P elizabetha, Espadero Faicán RG. Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*. 2022 Mar 23;6(42):1–18.
4. Naranjo Y, Concepción J alejandro, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac méd espirit*. 2017;19(3):89–100.
5. Zambrano Santos R. INFECCIONES DE VÍAS URINARIAS EN MUJERES, SU CONDUCTA Y FACTORES DE RIESGO [Internet]. Ecuador; 2019 Dec [cited 2022 Aug 15]. Available from: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/513/176#info>
6. Alós JI. Epidemiología y etiología de la infección urinaria comunitaria. Sensibilidad antimicrobiana de los principales patógenos y significado clínico de la resistencia [Internet]. Vol. 23, *Enferm Infecc Microbiol Clin*. España; 2005 [cited 2022 Aug 15]. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermedades-infecciosas-microbiologia-clinica-28-pdf-13091442>
7. Claudia Patricia OM, Claudia Patricia HM, Jaiberth Antonio CA. PREVALENCIA DE INFECCIÓN URINARIA, UROPATÓGENOS Y PERFIL DE SUSCEPTIBILIDAD ANTIMICROBIANA [Internet]. 2014 [cited 2022 Aug 12]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/amc/v39n4/v39n4a08.pdf>
8. Alexandra TG, Lourdes MC. FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA PREDI SPOSICIÓN DE INFECCIONES URINARIASEN MUJERES 15 –49 AÑOS QUE

- ACUDEN AL SUBCENTRO VIRGEN DEL CARMEN DELCANTÓN LA LIBERTAD 2012-2013. UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA [Internet]. 2013 [cited 2022 Aug 15];1–134. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1003/1/TESIS%20INFECCIONES%20%20URINARIAS.pdf>
9. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2010 [cited 2022 Jul 31];15(1):128–43. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 10. Auer A, Guerrero Espinel JE. La Organización Panamericana de la Salud y la salud internacional: una historia de formación, conceptualización y desarrollo colectivo Informe especial / Reporte especial [Internet]. Vol. 30, *Rev Panam Salud Publica*. 2011 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2011.v30n2/111-121/en>
 11. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana* [Internet]. 2017 [cited 2022 Jul 31];19(3):89–100. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 12. Juan DR, Valdevenito P, Diego Álvarez IM. INFECCIÓN URINARIA RECURRENTE EN LA MUJER [Internet]. 2018 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864018300282?token=E1484660CBCB3DDE35E2AB01358FACE21FB4BD9DA851DECCE1E6BF5B4CCD446C9C496771DD7E3838C2999055940637EE&originRegion=us-east-1&originCreation=20230329004019>
 13. Litano Juarez VM. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. 2015 [cited

- 2022 Aug 10]; Available from:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4097#.YvV7NoQVNVk.mendeley>
14. Cesar L. SITUACION-DE-LA-ENFERMEDAD-RENAL-CRONICA-EN-EL-PERU-2020-2021. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades - MINSA. 2022 Mar 10;1–35.
 15. Luz Fernández Fernández M. Bases Históricas y Teóricas de la Enfermería.
 16. Perales Talaverano S. COMPLICACIONES MATERNAS PERINATALES DE GESTANTES ADOLESCENTES CON INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO ATENDIDAS EN EL HOSPITAL TUPAC AMARU DE CUSCO, 2018 Y 2019. Universidad Nacional de Huancavelica; 2020.
 17. Lillo Espinosa Jose Luis. Crecimiento y comportamiento en adolescentes [Internet]. MADRID; 2004 Jun [cited 2023 Mar 27]. Available from:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
 18. Christian R. Mejia. Mitos y creencias del cuidado e higiene íntima en mujeres peruanas jóvenes [Internet]. LIMA - PERU; 2020 [cited 2023 Mar 27]. Available from:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262020000500442&script=sci_arttext
 19. Díaz Massa YB, Jiménez Mosquera DH. Infecciones de vías urinarias y sus factores epidemiológicos en mujeres embarazadas [Internet]. [Jipijapa - Manabí - Ecuador]: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2023 [cited 2025 Mar 17]. Available from:
<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/4904/1/D%c3%adaz%20Massa%20Yanela%20Bel%c3%a9n%20-%20Jim%c3%a9nez%20Mosquera%20D%c3%a9bora%20Hortencia.pdf>
<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/4904/1/D%c3%adaz%20Massa%20Yanela%20Bel%c3%a9n%20-%20Jim%c3%a9nez%20Mosquera%20D%c3%a9bora%20Hortencia.pdf>
 20. Coimbra de Paula C, Caloi Lóss M, Ubraus MIFR, Pereira Leite Junior D, Castoldo Passos JP, Shimoya-Bittencourt W. Prevalência de infecção urinária em crianças e adolescentes. Rev Med (Rio J) [Internet]. 2025 Feb 14;104(1):1–7. Available from:

<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/228137>

21. Laica Tulmo ET, zOña Molina. Fernanda Mishell. Análisis de orina y factores de riesgo en infecciones de vías urinarias en adolescentes embarazadas. [Riobanba Ecuador]: Universidad Nacional del Chimborazo; 2024.
22. Amanqui Apaza BD, Sánchez Calla BR. Relación entre el Nivel de Conocimiento sobre los Factores de Riesgo para Infecciones del Tracto Urinario y la Incidencia de Signos y Síntomas de la ITU en las Adolescentes Embarazadas en el Centro de salud Maritza Campos Diaz, Arequipa, junio 2022 a junio 2023 [Internet]. Universidad Católica de Santa Maria; 2024. Available from: www.journaltoacs.ac.uk
23. Salazar Quispe EK. Factores de Riesgo Asociados a complicaciones Obstétricas en Gestantes del Hospital III Goyeneche de Arequipa. Periodo de marzo de 2021 a marzo de 2022. [Arequipa Perú]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022.
24. RIVERA TRINIDAD GM, QUISPE ATENCIO LM. Determinantes de riesgo asociados a infección del tracto urinario en adolescentes, Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles – Oxapampa, 2018. [Cerro de Pasco Perú]: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2021.
25. Pereda M. Explorando la teoría general de enfermería de Orem. Revista de Enfermería Neurológica. 2011;10(3):163–7.
26. Naranjo Hernández, Ydalsys; Concepción Pacheco, José Alejandro; Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana. 2017;19(3):11.
27. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spiritus. 2017;19(3).
28. Naranjo-Hernández Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Rev Arch Med Camagüey [Internet]. 2019;23(6):1–12. Available from: <https://n9.cl/gzjqx>
29. Prado solar, Liana Alicia; Gonzales Reguera, Maricela; Paz Gómez, Noelvis; Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para

- calidad en la atención. *Revista Médica Electrónica* [Internet]. 2014 Dec [cited 2020 Aug 24];36(6):835–45. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
30. Ydalsys Naranjo Hernández, Pacheco Concepción José Alejandro, Larreynaga RM. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem [Internet]. Vol. 19. cuba; 2017 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
31. Marco Rodríguez A, Nieto Pol E. Infecciones del tracto urinario. Abordaje clínico y terapéutico. *CADERNOS de atención primaria*. 2019;25(2):12–6.
32. Sociedad Americana Contra el Cáncer. Retención urinaria [Internet]. 2020. Available from: www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html
33. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Disfunción de vaciado y retención aguda de orina. *Progresos de Obstetricia y Ginecología* [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2023 Mar 27];62(2):187–93. Available from: https://sego.es/documentos/progresos/v62-2019/n2/17-GAP_Disfuncion_vaciado.pdf
34. David M. Cline, O. Jhon Ma, Rita K. Cydulka, Garth D. Meckler, Daniel A. Handel, Stephen H. Thomas. Tintinalli Manual de medicina de urgencias. 2012.
35. Robles José Enrique. La incontinencia urinaria [Internet]. Vol. 29, An. Sist. Sanit. Navar. pamplona; 2006 Feb [cited 2023 Mar 27]. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272006000300006
36. Taborga Díaz E, García Nieto VM. Manejo y diagnóstico terapéutico de la enuresis infantil [Internet]. *SEPEAP*; 2014 [cited 2023 Mar 27]. 1–28 p. Available from: sepeap.org/wp-content/uploads/2014/09/ENURESIS-INFANTIL.pdf
37. Alcántara Montero A, Medina Polo J, Matsuki Martín de Prado M, Julián García B. aproximacion diagnostica y terapeutica de la nocturia en atencion primaria [Internet]. Vol. 46, *Semergen*. españa: Ediciones Doyma, S.L.; 2020 [cited 2023 Mar 27]. p. 1–10. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S11383>

59320301295

38. Sue Moorhead, Marion Johnson, Meridean Swanson. Clasificación de Resultados de Enfermería [Internet]. 4th ed. Sue Moorhead, Marion Johnson, Meridean L ., Elizabeth Swason, editors. Vol. 5. Estados Unidos: Elsevier; 2009 [cited 2022 Sep 19]. 1–851 p. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=nn_IzUSrw2gC&prints ec=frontcover&dq=noc+enfermeria&hl=es&sa=X&redir_esc=y #v=onepage&q&f=false
39. Butcher HK, dochterman JM, Bulechek gloria M, Wagner CM, editors. Clasificación de Intervenciones de Enfermería. séptima. Barcelona España: ELSEVIER; 2019. 1–528 p.
40. Prado solar alicia liana, González reguera mariciela, Paz gomez Noelvis, Romero Borges karelia. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. cuba; 2014 Oct.
41. Lorena F. guia para el saneamiento y la salud [Internet]. 2019 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330097/9789243514703-spa.pdf>
42. Rivas Banegas MC, Guillén Dután GS. Conocimiento y aplicación de técnicas de higiene íntima femenina en estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca, Cuenca 2024 [Internet]. [Cuenca Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2025. Available from: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>
43. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2015 Nov [cited 2022 Sep 19];86(6):436–43. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0370410615001412>
44. Bennassar Veny Miquel. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios [Internet]. 2011 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26480>
45. Papalia Diane E., Martorell Gabriela. Desarrollo Humano [Internet]. Vol. 13. mexico; 2017 [cited 2023 Mar 27]. 1–747 p. Available from: https://www.academia.edu/73828327/Desarrollo_humano_Papalia_Duskin_and_Martorell_12ed

46. Becoña Iglesias E. Los adolescentes y el consumo de drogas [Internet]. Vol. 77. España; 2000 [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77807705.pdf>
47. Del Solar Ponce RS, Pacheco Cantalicio IE, Llamosas Montero JC, Yumbato Pinto ME, Robles Guerrero L. Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud del Adolescente. 2019 [cited 2023 Mar 27];33–4. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
48. Sánchez Flores FA. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. 2019;13(1):101–22.
49. Arias González, José Luís; Covinos Gallardo M. Diseño y Metodología de la Investigación. Primera. Arequipa Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL; 2021. 133 p.
50. Sánchez Carlessi H, Reyes Romero C, Mejía Sáenz K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística [Internet]. Primera. Palma UR, editor. Lima - Perú; 2018. 1–146 p. Available from: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
51. Hernández-Sampieri, Roberto; Mendoza-Torres CP. Metodología de la investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Primera. Hill MG, editor. Ciudad de México - México; 2018. 728 p.
52. Rodríguez-Rodríguez J, Reguant-Álvarez M. Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. REIRE Revista de Innovación i Recerca en Educació. 2020 Jul 1;13(2).
53. Molina Arias M. Análisis de normalidad. Una imagen vale más que mil palabras. Revista electrónica de AnestesiaR. 2022 Dec;14(12):1–5.
54. De la Fuente Fernández S. Aplicaciones De La Chi-Cuadrado: Tablas De Contingencia. Homogeneidad. Dependencia E Independencia. Facultad de Ciencias Económicas Empresariales, editor. Madrid España: Fuenterebollo.com; 2016. 40 p.
55. CERDA L J, VILLARROEL DEL P L. Interpretación del test de Chi-cuadrado (X²) en

investigación pediátrica. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2007 Aug [cited 2023 May 29];78(4):414–7. Available from:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062007000400010&lng=en&nrm=iso&tlng=en

56. Aybar Aguilar CJ. Hábitos Alimentarios y Acondicionamiento Físico en Deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola Durante el Aislamiento Social Obligatorio por COVID-19 en Perú [Maestría en Gestión de Negocios de Nutrición]. [Lima Perú]: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021.
57. Elacqua G, López K, Méndez C, Novella R, Prada MF, Vásquez D. El impacto de la crisis del COVID-19 en estudiantes vulnerables de educación superior [Internet]. 2022 Mar. Available from: <http://www.iadb.org>
58. Severino-González P, Sarmiento-Peralta G, Santivañez S, Morales-Mejías Y. Service-learning and university social responsibility: perception of university students from Peru. *Formacion Universitaria*. 2023 Aug;16(4):1–10.
59. INEI. Pobreza monetaria afectó al 27,6% de la población del país en el año 2024. 2025 May.
60. Egüés Olazabal, Nerea; Echauri Ozcoidi, Margarita; Domínguez Pascual, Sonia; Aguas Torres, Amaya; Legarra Zubiría A. EPOC Manual de autocuidados para prevención. Primera. Navarra G de, editor. Navarra - España; 2020. 36 p.
61. USBM Universidad de San Buenaventura Medellín. USBM Universidad de San Buenaventura Medellín. 2020. p. 1 Hábitos de vida saludable - El Autocuidado.
62. Ruiz Aquino, Mely; Díaz Lazo, Aníbal; Ortizí Agui ML, Villar Carbajal Elda. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2020;36(4):1–13.
63. Álvarez-Escobar, Belkis; Mirabal-Requena, Juan Carlos; Naranjo-Hernández, Ydalsys; Valdés Álvarez, Viviana; Saenz Martínez LManuel. Estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en la comunidad. *Archivo Médico de Camagüey*. 2020;15(5):52–7.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Proyecto de Investigación: Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Código:

Objetivo: Caracterizar el Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025..

Instrucciones:

Estimada Participante:

Se le pide ser honesta y sincera en sus respuestas. Agradecemos por anticipado su valiosa colaboración, considerando que los resultados de este estudio de investigación científica permitirán mejorar la eliminación urinaria en base al autocuidado.

El cuestionario consta dos secciones; la primera orientada a las características de los encuestados y la segunda de las prácticas de autocuidado y en ellas se encuentra 25 ítems. Cada ítem incluye cinco alternativas de respuestas. Lea con mucha atención cada una de ellas y las opciones de las repuestas que le siguen. Para cada ítem marque sólo una respuesta con una equis (x) en el recuadro que considere que se aproxime más a su realidad.

A. Características de las Estudiantes Personales:

Edad Trabaja además de estudiar: Si No Residencia actual de sus Padres

Rural Urbano marginal Urbana Procedencia (lugar de nacimiento y/o crianza durante su niñez) Rural Urbano marginal Urbana

Residencia (lugar donde vive para estudiar)

Cuarto Departamento Vivienda familiar Tuvo o tiene algunos de los siguientes problemas urinarios:

Disuria (ardor o molestia al orinar)

Nicturia (levantarse más de 2 veces por la noche para orinar) Retención urinaria (incapacidad para vaciar la orina en su totalidad)

Incontinencia urinaria (orinar en pequeñas cantidades involuntariamente) Micción frecuente (orinar más veces y cantidad de lo normal)

Institucionales:

Ciclo de estudios

I III V VII IX

B. Autocuidado para la prevención de problemas urinarios

Medidas higiénicas		Nunca	Pocas veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
1	Limpieza diaria de la zona genital					
2	Uso de agua tibia y jabón de pH neutro, para la limpieza genital					
3	Después de orinar o defecar: Limpieza de adelante hacia atrás					
4	Realiza duchas vaginales					
5	¿Micciona cuando siente la necesidad?					
6	Después de una relación coital; ¿micciona?					
7	Al miccionar; ¿suele vaciar completamente su vejiga?					
8	¿Evita esfuerzos excesivos al orinar?					
9	¿Usa ropa interior de algodón?					
10	¿Evita usar pantalones o ropa interior ajustada o muy ajustada?					
Medidas alimenticias		Nunca	Pocas veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
11	¿Bebe al menos 1.5 a 2 litros de agua al día?					
12	¿Consume frutas y verduras, como: Sandía, melón, pepino, apio y tomate?					
13	¿Consume frutas y verduras, como: Arándano, naranja, kiwi, fresa y pimienta?					
14	¿Evita o modera el consumo de: Café, té negro, refrescos y bebidas energéticas?					
15	¿Evita o modera el consumo de: Alcohol y bebidas carbonatadas – gaseosas?					
16	¿Evita o modera el consumo de: Alimentos picantes y cítricos?					
17	¿Evita o modera el consumo de: Sal y alimentos ultra procesados?					
18	¿Consume avena, legumbres, frutas y verduras?					
19	¿Mantiene horarios regulares de alimentación?					
20	¿Evita comidas copiosas y largos períodos de ayuno?					
Ejercicios		Nunca	Pocas veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
21	¿Realiza repeticiones de contracción y relajación de los músculos del suelo pélvico por 3 a 5 segundos tres veces por día?					
22	¿Realiza 10 repeticiones de relajación suave de los músculos del suelo pélvico al menos una vez por día?					

23	¿Realiza 10 repeticiones de sentadillas con la espalda recta al menos una vez por día?					
24	¿Realiza 10 repeticiones de elevaciones de cadera (acostada), manteniendo la posición por 5 segundos al menos una vez por día?					
25	¿ Suele caminar, practicar deporte o ejercicios durante 30 minutos al día?					

¡¡Gracias!!

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:.....

Identificado con DNI N°estudiante de la escuela de formación profesional de Enfermería

He tomado conocimiento de la investigación que realizaran las señoritas; Estefany Valentina MALQUI CARRERA; y Dalina MIRANDA CARLOS ex alumnas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión.

El título del trabajo es: "Autocuidados para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025", Conducente a la obtención del título de Licenciada en Enfermería.

Por lo que declaro en forma libre y voluntaria, en plena capacidad para ejercer mis derechos, que he sido suficientemente informada (o) de la investigación; la forma de participación y la confidencialidad de mis datos personales, por lo mismo, he tenido oportunidad de preguntar para aclarar dudas.

Siendo así, consiento y autorizo recolectar la información del instrumento de la investigación.

Cerro de Pasco, abril del 2025

Firma

Prueba Piloto

N°	Características de las E							Autocuidado para la prevención de problemas urinarios																										
	C Personales						CI	Medidas Higiénicas							Medidas Alimenticias							Ejercicios												
	Edad	Baremo Edad	Trabaja y	Residencia de	Procedencia	Residencia		Problemas	Ciclo de	1. Limpieza	2. Uso de agua	3. Después de	4. Realiza	5. ¿Micciona	6. Después de	7. Al miccionar;	8. ¿Evita	9. ¿Usa ropa	10. ¿Evita usar	11. ¿Bebe al	12. ¿Consume	13. ¿Consume	14. ¿Evita o	15. ¿Evita o	16. ¿Evita o	17. ¿Evita o	18. ¿Consume	19. ¿Mantiene	20. ¿Evita	21. ¿Realiza	22. ¿Realiza 10	23. ¿Realiza 10	24. ¿Realiza 10	25. ¿Suele
1	18	2	0	0	2	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	1	1	4	4	4	2	0	0	0	0	1
2	20	2	0	0	0	0	2	3	4	2	4	0	4	0	4	0	3	4	3	3	1	4	4	3	3	4	4	3	0	0	0	0	2	
3	19	2	0	0	0	0	2	3	3	3	3	2	3	0	4	0	3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	
4	20	1	0	0	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	4	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	0	1	0	0	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3		
6	21	2	0	0	0	1	3	7	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3		
7	22	2	0	0	2	2	1	7	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	0	0	0	1	
8	20	1	0	0	1	0	1	7	3	2	4	1	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	1	1	1	3	
9	19	2	1	0	0	0	3	5	1	1	2	0	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	3	0	1	0	0	0	1	
10	27	3	1	1	0	2	2	3	4	4	4	4	4	0	4	3	4	3	3	3	3	2	0	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	
11	21	3	0	0	2	2	1	7	4	2	4	4	4	0	3	3	4	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	
12	22	4	1	1	2	1	2	7	3	2	4	0	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	
13	21	2	0	0	2	2	2	7	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	
14	18	3	0	0	0	0	4	1	2	4	4	2	3	0	1	3	3	3	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	0	0	0	0	2	
15	0	3	0	0	0	0	1	1	2	1	4	0	4	0	4	4	4	1	2	3	2	4	4	2	4	4	3	3	1	1	2	2	4	
16	19	2	0	1	2	2	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	1	4	4	2	2	3	2	2	4		
17	0	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	4	0	4	0	3	0	1	3	2	1	2	2	4	4	1	0	2	3	1	1	3	
18	20	2	0	0	0	0	2	5	3	1	4	2	4	0	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	1	1	

19	18	2	1	0	2	0	5	1	4	3	4	4	3	4	4	0	4	4	3	3	1	1	1	1	2	4	3	1	0	1	1	1	1	3
20	17	2	1	0	0	2	5	1	2	1	4	1	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2
21	25	3	0	1	0	2	2	5	4	3	4	2	3	0	4	0	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	0	0	1	0	2	
22	18	3	0	0	0	1	5	1	3	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	1	0	0	0	0	3	
23	19	1	0	0	0	0	2	5	2	2	2	2	4	0	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	2	3	1	0	0	2	1	4	
24	26	3	0	0	0	0	2	5	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	3	2	3	2	3	4	1	1	3	1	2	
25	22	3	1	1	0	0	2	9	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	
26	21	1	0	0	0	0	2	9	4	4	4	3	3	0	4	0	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	0	0	0	0	0	1	
27	21	1	1	0	0	0	1	9	3	2	2	2	3	0	3	3	4	4	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	0	0	2	1	3	
28	19	2	1	0	1	2	3	3	2	2	4	0	4	1	2	1	2	1	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	1	1	1	3	
29	21	3	0	0	0	0	2	9	4	4	4	1	4	2	4	0	4	4	3	3	2	1	4	1	2	4	3	1	1	1	1	1	1	
30	18	2	1	0	2	2	1	3	2	2	4	2	3	0	3	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3	

LEYENDA:

Edad	17 - 18	1	Después de orinar o defecar: Limpieza de A hacia A	Nunca	0	¿Evita usar pantalones o ropa interior ajustada o muy ajustada?:	Nunca	0	¿ Consume avena, legumbres, frutas y verduras?:	Nunca	0		
	19 - 20	2		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1		
	21 - 22	3		Regularmente	2		Regularmente	2		Regularmente	2		
	23 - +	4		Casi siempre	3		Casi siempre	3		Casi siempre	3		
Trabaja y Estudia	No	0	Realiza duchas vaginales:	Siempre	4	¿Bebe al menos 1.5 a 2 litros de agua al día?:	Siempre	4	¿ Mantiene horarios regulares de alimentación?:	Siempre	4		
	Si	1		Nunca	0		Nunca	0		Nunca	0		
Residencia de sus Padres	Urbano	0		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1	Pocas veces	1
	Urbano Marginal	1		Regularmente	2		Regularmente	2		Regularmente	2	Regularmente	2
	Rural	2	Casi siempre	3	Casi siempre	3	Casi siempre	3	Casi siempre	3			
			Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4			
Procedencia	Urbano	0	¿Micciona cuando siente la necesidad?:	Urbano Marginal	1	¿ Consume F y V, como: Sandía, melón, pepino, apio y tomate?:	Urbano Marginal	1	¿ Evita comidas copiosas y largos períodos de ayuno?	Urbano Marginal	1		
	Urbano Marginal	1		Nunca	0		Nunca	0		Nunca	0		
	Rural	2		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1		
Residencia para Estudiar	V Propia	0		Regularmente	2		Regularmente	2		Regularmente	2	Regularmente	2
	V Familiar	1	Casi siempre	3	Casi siempre	3	Casi siempre	3	Casi siempre	3			
	C Alquilado	2	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4			
Problemas urinarios	Disuria	1	Después de una relación coital; ¿micciona?:	Disuria	1	¿ Consume F y V, como: Arándano, naranja, kiwi, fresa y pimienta?:	Disuria	1	¿ Realiza repeticiones de C y R de los M del S P por 3 a 5" tres veces / día?:	Disuria	1		
	Micción frecuente	2		Nunca	0		Nunca	0		Nunca	0		
	Nicturia	3		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1		
	Retención urinaria	4		Regularmente	2		Regularmente	2		Regularmente	2		
	Incontinencia U.	5		Casi siempre	3		Casi siempre	3		Casi siempre	3		
Ciclo de Estudios	Primero	1	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4			
	Tercero	3	Al miccionar; ¿suele vaciar completamente su vejiga?:	Primero	1	¿Evita o M el C de: Café, té negro, refrescos y bebidas E?:	Primero	1	¿ Realiza 10 repeticiones de R suave de los M del S P al menos una vez por día?:	Primero	1		
	Quinto	5		Nunca	0		Nunca	0		Nunca	0		
	Séptimo	7		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1		
	Noveno	9		Regularmente	2		Regularmente	2		Regularmente	2		
		Casi siempre		3	Casi siempre		3	Casi siempre		3			
Limpieza diaria de la zona genital:	Nunca	0	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4	Siempre	4			
	Pocas veces	1	¿Evita esfuerzos excesivos al	Nunca	0	¿Evita o M el C de: Alcohol y bebidas	Nunca	0	¿ Realiza 10 repeticiones de S con la	Nunca	0		
	Regularmente	2		Pocas veces	1		Pocas veces	1		Pocas veces	1		
		Regularmente		2	Regularmente		2	Regularmente		2			

	Casi siempre	3
	Siempre	4
Uso de agua tibia y jabón de pH neutro, para la limpieza G	Nunca	0
	Pocas veces	1
	Regularmente	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4

orinar?:	Casi siempre	3
	Siempre	4
¿Usa ropa interior de algodón?:	Nunca	0
	Pocas veces	1
	Regularmente	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4

carbonatadas – gaseosas?:	Casi siempre	3
	Siempre	4
¿Evita o modera el consumo de: Alimentos picantes y cítricos?:	Nunca	0
	Pocas veces	1
	Regularmente	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4

espalda recta al menos una vez por día?:	Casi siempre	3
	Siempre	4
¿Realiza 10 repeticiones de E de C (acostada), en posición por 5" al menos una vez / día?:	Nunca	0
	Pocas veces	1
	Regularmente	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4
¿ Suele caminar, practicar deporte o ejercicios durante 30 min al día?:	Nunca	0
	Pocas veces	1
	Regularmente	2
	Casi siempre	3
	Siempre	4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Autocuidado para la prevención de Problemas Urinarios en Estudiantes

Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

Problemas	Objetivos	Hipótesis
¿Qué relación tiene el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?	Relacionar el autocuidado para la prevención de problemas urinarios con las características de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	El autocuidado para la prevención de problemas urinarios está relacionado con las características de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.
Específicos ¿Qué relación se establece entre las características personales y el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?	Específicos Asociar las características personales con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025	Específicos Las características personales de las estudiantes mujeres se relacionan con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.

<p>¿Cómo se relaciona las medidas higiénicas con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?</p>	<p>Identificar la relación de las medidas higiénicas con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025</p>	<p>Las medidas higiénicas se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.</p>
<p>¿Qué asociación existe entre las medidas alimenticias con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?</p>	<p>Relacionar las medidas alimenticias con el autocuidado para la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025</p>	<p>Las medidas alimenticias se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.</p>
<p>¿Cómo se relacionan los ejercicios para la salud urinaria con el autocuidado en la prevención de problemas urinarios en</p>	<p>Relacionar los ejercicios para la salud urinaria con el autocuidado en la prevención de problemas urinarios en Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias</p>	<p>Los ejercicios para la salud urinaria se relacionan con el nivel de autocuidado para la prevención de problemas urinarios de las estudiantes mujeres de</p>

Estudiantes Mujeres de la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025?	de la Salud UNDAC Pasco, 2025	la Facultad de Ciencias de la Salud UNDAC Pasco, 2025.
---	-------------------------------	--