

Conocimiento del autocuidado en adultos obesos

Self-Care Knowledge in Obese Adults

Borda Ruth Abigail (*); Panigutti Paola Dora (**)

(*) Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud. Universidad Autónoma de Entre Ríos. ruthaborda@gmail.com

(**) Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud. Universidad Autónoma de Entre Ríos. jojosefina@gmail.com



Fecha de recepción: 25 de septiembre de 2025

Fecha de aceptación: 3 de noviembre de 2025

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, artrosis, así como varios tipos de cáncer. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019). Evaluar el conocimiento sobre autocuidado en esta población es fundamental para diseñar estrategias educativas que promuevan hábitos saludables y prevengan complicaciones.

Investigaciones previas, como las tesis de grado de Campos Umpire (2018) y Muñoz Márquez (2020), desarrolladas en población peruana, coinciden en señalar que el conocimiento, por sí mismo, no asegura la modificación de conductas, lo cual respalda la pertinencia de nuestro enfoque. Por su parte, los estilos de vida, la alimentación y la actividad física son determinantes en la salud individual y comunitaria. Un estudio realizado en Lima (Solís Caldua, 2022) mostró que el 75 % de los participantes presentaba un nivel de autocuidado regular, con baja conciencia sobre su estado de salud y escasa incorporación de prácticas preventivas. De igual modo, la investigación desarrollada en México por Landeros Olvera (2005) evidenció que el nivel educativo constituye un factor clave para el desarrollo de hábitos de autocuidado vinculados a la higiene, la seguridad, la alimentación y la salud.

Esta investigación se fundamenta en el modelo de autocuidado de Dorothea Orem, quien plantea que las personas tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismas, (definida como la práctica de actividades que los individuos inician y realizan por sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar), siempre que cuenten con el conocimiento y los recursos adecuados (1971). Partiendo de la hipótesis de que los conocimientos sobre autocuidado en personas adultas con obesidad internadas en el Sanatorio Santa Fe podrían ser insuficientes, se estableció la siguiente delimitación del problema, ¿qué conocimiento sobre el autocuidado tienen los pacientes obesos internados en la unidad de cuidados comunes del Sanatorio Santa Fe, en los meses de octubre a noviembre del 2024.

METODOLOGÍA

Al tratarse de un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal se planteó como objetivo general describir el conocimiento del autocuidado que tienen los pacientes obesos internados en la sala de internación común del Sanatorio Santa Fe en los meses de octubre a noviembre 2024. Para ello, se estableció trabajar con las siguientes dimensiones planteadas en los objetivos específicos: describir el conocimiento del autocuidado relacionados con la actividad física, con el cuidado de la piel y con el consumo de alimentos saludables por parte de la población de estudio.

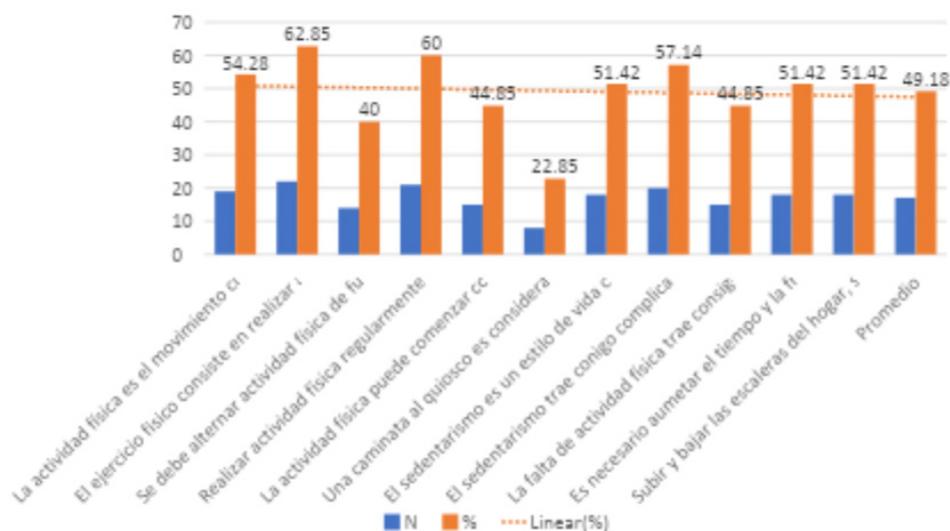
El estudio se realizó en la sala de la Unidad de Cuidados Comunes de Adultos del Sanatorio Médico Quirúrgico Grupo Santa Fe. La población estuvo conformada por pacientes adultos con obesidad, de entre 18 y 65 años. La muestra fue no probabilística, por conveniencia, e incluyó a 35 pacientes obesos internados en el Sanatorio Santa Fe durante el período de estudio. El instrumento de recolección de datos consistió en una encuesta múltiple opción con respuestas cerradas elaboradas por las propias investigadoras.

RESULTADOS

En el gráfico N° 1 se puede observar que solo el 49.18% de los adultos obesos encuestados mostró conocimiento adecuado sobre actividad física como parte del autocuidado. El 22.85% no reconoce que actividades cotidianas también son ejercicio, y apenas el 40% sabe que se deben combinar ejercicios aeróbicos y de fuerza. El 44.85% entiende que se puede comenzar con caminatas ligeras. Estos datos reflejan una comprensión limitada, lo que indica la necesidad de reforzar la educación en salud.

Gráfico N° 1

Conocimiento del autocuidado relacionado con la actividad física de los pacientes obesos internados en el Sanatorio Santa Fe en los meses de octubre a noviembre del 2024.

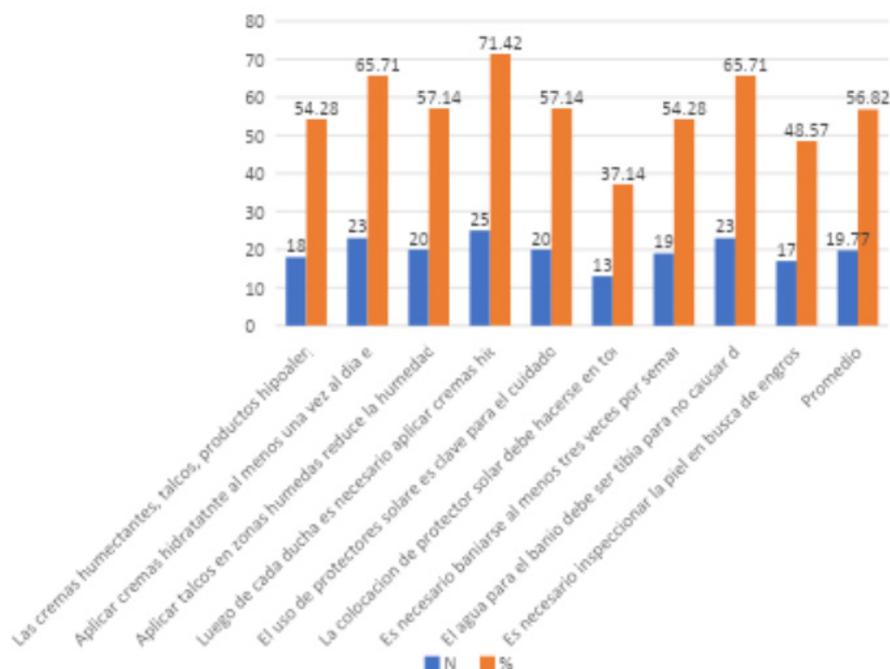


Fuente: elaboración propia

En relación a la dimensión Cuidados de la piel (Gráfico N° 2), se encontró que el 56.82% de los adultos obesos reconoce la importancia del cuidado de la piel mediante cremas y hábitos de higiene. La medida más aceptada es el uso de cremas hidratantes post baño, mientras que el uso de protector solar tiene menor reconocimiento, principalmente en días nublados (37, 14%). Solo el 48.57% realiza inspecciones regulares de la piel, lo que evidencia una baja implementación de prácticas preventivas esenciales.

Gráfico N° 2

Conocimiento del autocuidado relacionado con el cuidado de la piel por parte de los adultos obesos internados en el Sanatorio Santa Fe en los meses de octubre a noviembre de 2024.

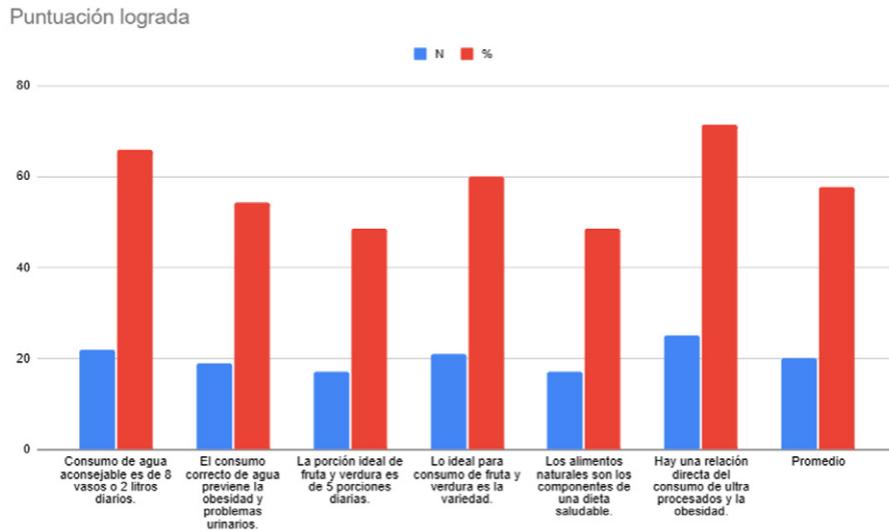


Fuente: elaboración propia

Respecto a la alimentación saludable (Gráfico N° 3) el 57.65% de los adultos obesos encuestados mostró un conocimiento moderado sobre alimentación saludable.

Gráfico N° 3

Conocimiento del autocuidado relacionado con consumo de alimentos saludables por parte de los adultos obesos internados en el Sanatorio Santa Fe en los meses de octubre a noviembre de 2024.



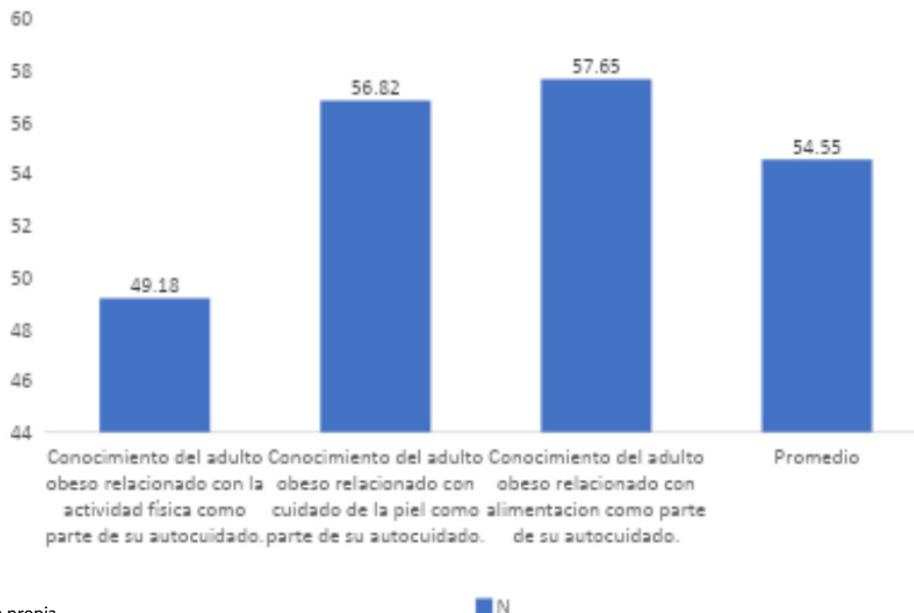
Fuente: elaboración propia

En este sentido, solo el 48.57% identificó correctamente los alimentos naturales y mínimamente procesados como base de una dieta equilibrada. No obstante, el 71.42% de ellos admite la relación directa entre el consumo de alimentos ultra procesados y la obesidad, así como el desarrollo de enfermedades graves. Por otro lado, persiste una falta de información sobre proporciones adecuadas de frutas y verduras, lo que evidencia la necesidad de reforzar la educación nutricional.

El gráfico N° 4 refleja el conocimiento general sobre autocuidado en adultos obesos, que fue del 54.55%, con niveles moderados en alimentación (57.65%) y cuidado de la piel (56.82%), pero más bajos en actividad física (49.18%).

Gráfico N° 4

Conocimiento sobre autocuidado del adulto obeso internado en el Sanatorio Santa Fe en los meses de octubre a noviembre del 2024.



Fuente: elaboración propia

Estos resultados evidencian una comprensión limitada en las tres dimensiones evaluadas, especialmente en lo relacionado con la actividad física, lo que subraya la necesidad de reforzar la educación en salud y promover estrategias efectivas de autocuidado en esta población.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación, presentan algunas similitudes con los hallazgos de Campos Umpire (2018) quien reportó una agencia de autocuidado baja (70.8%) a pesar de un conocimiento regular, mientras que Muñoz Márquez (2020) identificó un conocimiento del 65.3% con igual nivel de agencia.

Por su parte, Solís Caldúa (2022) observó que el 75% de los encuestados tenía autocuidado regular, pero con escasa conciencia sobre su estado de salud. En la muestra analizada para este estudio, el 58.18% no relaciona la obesidad con enfermedades crónicas, lo que refuerza lo señalado por Landeros Olvera (2005) sobre la baja percepción del riesgo. Además, se confirma que el nivel educativo influye en el conocimiento, aunque no garantiza su aplicación.

A lo largo del estudio, se evidenció en los intercambios posteriores a las encuestas que los participantes sí presentaban ideas generales sobre autocuidado, pero necesitan más información y apoyo continuo. Este hallazgo pone de manifiesto la importancia de fortalecer las estrategias educativas y de acompañamiento profesional, orientadas a transformar el conocimiento general en prácticas sostenidas de autocuidado. Tal como sostiene Nogueira (2017) se manifiesta el déficit de autocuidado cuando la demanda de acción es mayor que la capacidad de las personas para afrontarla. Dada la existencia de un déficit de autocuidado se hacen necesarios los cuidados de Enfermería: son los enfermeros quienes establecen qué requisitos son los demandados por el paciente, seleccionan las formas adecuadas de cubrirlos y determinan el curso apropiado de la acción, al mismo tiempo evalúan las habilidades y capacidades del paciente, para cubrir sus requisitos.

Fortalecer la autonomía del paciente, adaptar los mensajes al contexto sociocultural y promover estrategias accesibles son claves para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones asociadas a la obesidad.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian que, aunque los adultos obesos internados poseen conocimientos básicos sobre hábitos saludables, su aplicación en el autocuidado es limitada, con un promedio general de conocimiento del 54.55% y una marcada debilidad en actividad física (49.18%). Este hallazgo se alinea con la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem (1971), que plantea que las personas pueden cuidarse a sí mismas, pero requieren apoyo educativo, emocional y profesional para hacerlo de manera efectiva. Por ello, se considera fundamental implementar intervenciones integrales y personalizadas que contemplen el contexto social y cultural de cada paciente, fortaleciendo la conexión entre el saber

y el hacer, y promoviendo cambios sostenibles que mejoren la calidad de vida y prevengan enfermedades asociadas a la obesidad.

En conclusión, se puede afirmar que hay conciencia general, pero falta profundidad y aplicación práctica. Como enfermeras, debemos asumir un rol activo en la educación para la salud, promoviendo estrategias accesibles, empáticas y sostenibles. Porque cuidar no es solo asistir: es enseñar, acompañar y transformar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campos Umpire, G. R. (2018). *Relación del conocimiento sobre obesidad y capacidad de agencia del autocuidado en mujeres adultas obesas*. Centro de salud Alto Selva Alegre. Arequipa, 2017 [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Católica de Santa María]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/217cac9e-6346-43df-9f03-9076e43407ef/content>

Landeros Olvera, A. (2005). Capacidad del autocuidado y percepción del estado de salud de personas con y sin obesidad. *Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica*, 13(1-2), 20-24. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/enfe/en-2005/en051_2e.pdf

Muñoz Márquez, T. (2020). *El sobrepeso y la obesidad adulta* [Tesis de grado, Universidad de La Laguna]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20286>

Orem, D. E. (1971). *Nursing: Concepts of practice*. McGraw-Hill.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). HEARTS. Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1

Solís Caldua, L. L. (2022). *Nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa Puente Piedra Lima*, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Marcos].

Nogueira EM. (2017) La construcción de la obesidad como problema público en la argentina contemporánea: un análisis a partir de la ley n.26396. Tesis para Lic. En sociología. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar>