

Instrumentos utilizados en el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes: una revisión sistemática.

Instruments Used in Physical Health Care in Young Students: a Systematic Review.

Georgina Ortega Contreras¹, Magdalena Soledad Chavero Torres², Elia Verónica Benavides Pando¹, Humberto Blanco Vega¹ y Martha Ornelas Contreras¹

¹Universidad Autónoma de Chihuahua, México

²Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Autor de correspondencia: Georgina Ortega Contreras, gortegac@uach.mx

Resumen

Introducción: El cuidado de la salud engloba hábitos que permiten conservar un estado de bienestar. En la etapa de estudiante es donde las conductas de riesgo son la mayor parte de las causas que originan lesiones, trastornos de salud, secuelas y en ocasiones hasta la muerte. Los cuestionarios de salud son instrumentos que aportan información para conocer los problemas en la práctica de autocuidado como una técnica que reporta aspectos relacionados con alguna conducta nociva; por lo que es esencial disponer de instrumentos, que puedan ser utilizados con el propósito de establecer y promover estrategias que contribuyan al impulso de conductas saludables.

Objetivo: Identificar los instrumentos de medición utilizados en el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes.

Método: La revisión fue efectuada mediante búsqueda electrónica de artículos relacionados con el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes, durante los meses de enero a marzo del año 2021. Las fuentes de búsqueda fueron Redalyc, SciELO, Scopus, PUBMED y Medigraphic.

Los términos de búsqueda fueron: cuidado de la salud, instrumento, y jóvenes. Los criterios de selección incluyen artículos en español publicados desde el 2016 a marzo del 2021.

Resultados: Se identificaron 329 artículos de los cuales solamente nueve cumplieron los criterios de inclusión para la presente revisión.

Conclusiones: Existe un gran número de estudios que indican los problemas que presentan los jóvenes, sin embargo se ha dado poca importancia al uso de instrumentos o escalas que presentan valores aceptables de confiabilidad específicos para este grupo de edad.

Palabras claves: Estudiantes; jóvenes; cuidado de la salud; instrumentos.

Abstract

Introduction: Health care encompasses habits that allow maintaining a state of well-being. During the student years risk behaviors are the major cause of injuries, health disorders, negative long-term health effects and sometimes even death. Health questionnaires are instruments that provide information about the problems associated to the practice of self-care as a technique that reports aspects related to harmful behaviors; therefore, it is essential to have instruments that can be used with the purpose of establishing and promoting strategies that contribute to the promotion of healthy behaviors.

Objective: To identify the measurement instruments used in physical health care in young students.

Method: The review was carried out through an electronic search for articles related to physical health care in young students, during the months of January to March of the year 2021. The search engines used were Redalyc, SciELO, Scopus, PUBMED and Medigraphic.

The search terms were: health care, instrument, and youth. The selection criteria included articles in Spanish published from 2016 to March 2021.

Results: 329 articles were identified, of which only nine met the inclusion criteria for this review.

Conclusion: There is a large number of studies that indicate the problems that young people present; however, little importance has been given to the use of instruments or scales that present acceptable reliability values specific for this age group.

Key words: Students; young; health care; instruments.

Introducción

Muchas definiciones se han escrito de salud, pero a lo largo del tiempo la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien la define como un estado de bienestar y no solamente la ausencia de enfermedad, continúa siendo la referencia principal. Dicha instancia también afirma que conductas como la falta de actividad física, el tabaquismo, consumo de alcohol y una dieta poco saludable son los principales factores de riesgo para la salud; (La Valle, 2017; Rangel et al., 2017).

El estado de salud es un derecho humano fundamental de cualquier población y por supuesto, los servicios de salud como respuesta para no solo para restaurar la salud, sino para prevenir la enfermedad. La salud es influenciada por diferentes cosas tales como lo son factores biológicos, económicos laborales, culturales, conductuales o sociales, siendo estos en los últimos años los que con más fuerza influyen en la posibilidad de tener o no una buena salud; cabe mencionar que las conductas que se practican desde edades tempranas resultan difíciles de modificar (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020; García et al., 2021)

El cuidado de la salud se relaciona con el curso de vida de la persona, engloba un conjunto de hábitos que permiten a la persona conservar y/o auto conservar un estado de bienestar; comprende las capacidades, decisiones y acciones que el individuo toma para proteger su salud, la de su familia, comunidad y el medio ambiente que lo rodea. A lo largo del ciclo vital, se debe producir una adaptación del comportamiento al contexto social y a las necesidades específicas de cada edad (Cogollo et al., 2019; Galdames et al., 2018; Rodríguez et al., 2017).

La escuela juega un papel trascendental como promotor de un desarrollo integral y, a su vez, es una protección contra los efectos nocivos de las adversidades que sufren sus estudiantes, teniendo en cuenta que es más fácil corregir una conducta en las primeras etapas que reencauzar a un joven que cuyas conductas ya generan un riesgo para su desarrollo (Arguedas, 2020).

La adolescencia y la juventud son momentos de la vida en el que las conductas de riesgo son la mayor parte de las causas que originan lesiones, trastornos de salud, secuelas y en ocasiones hasta la muerte en ambos sexos.

Por otra parte, sumado a esta etapa de vida, ser estudiante es el periodo donde se van definiendo la mayor parte de las prácticas que determinan las opciones y estilos de vida en los que se sustentan la autoconstrucción de la salud (Simon Olea et al., 2016).

De acuerdo con Guedea et al. (2017), el autocuidado de la salud es definido como el conjunto de conductas y actividades que realizan las personas, de forma individual o grupal, para promover su salud y prevenir o acompañar a la enfermedad. Es también una actividad aprendida orientada hacia mantener la salud y/o prevenir y manejar la enfermedad.

Las habilidades de autocuidado, así como los hábitos de vida adquiridos en edades tempranas tienen influencia en las dimensiones que integran el estilo de vida en la edad adulta, incidiendo en las posibilidades de sufrir enfermedades de diversa índole en un futuro (Canova et al., 2018).

Los estilos de vida abarcan una serie de dimensiones tales como la actividad física, alimentación, relaciones sociales, aspectos psico-emocionales y espirituales. Estos al mantenerse en un estado óptimo, garantizan que el desarrollo integral del ser humano sea equilibrado. Las decisiones que toman las personas sobre sus estilos de vida repercuten tanto a mediano, como a largo plazo. Si estas decisiones son inadecuadas en salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto que aumentará su predisposición a enfermar e incluso podría llevarlo a la muerte. Por el contrario, si las decisiones tomadas son las adecuadas, entonces esto garantizaría el mantenimiento de la salud y la promoción de la longevidad (Cedillo-Ramírez et al., 2016).

Los cambios en los estilos de vida que se producen al ingresar a la universidad, en conjunto con otros factores, impactan la salud de los jóvenes y por lo tanto, su rendimiento académico y social, sin embargo esta población ha sido estudiada por numerosas disciplinas, pero la gran mayoría se han enfocado en su problemática y menos en su normalidad y su salud, lo que limita la implementación de estrategias y promoción de la salud que ayuden a mejorar conductas en salud (Angelucci et al., 2017; Escobar et al., 2019; Gómez et al., 2016; Lapo et al., 2019).

Evaluar los estilos de vida de los adolescentes

es necesario para entender su salud. Las actitudes nocivas en el estilo de vida de los adolescentes deben ser examinadas y modificadas, facilitando medidas correctoras para prevenir la adquisición de hábitos de vida nocivos que tendrán un gran impacto en su salud (Palenzuela et al., 2022).

Es entonces en este orden de ideas, que la evaluación y seguimiento que desde la escuela se realice a los estilos de vida relacionados con la salud de los estudiantes, posibilita la implementación de acciones de promoción de la salud en la comunidad educativa y el fomento de una cultura de salud en la universidad que conlleve a la transformación positiva de las instituciones de educación superior hacia un escenario para la formación profesional y crecimiento personal (Herazo et al., 2020).

La adopción de prácticas de autocuidado en edades tempranas de la vida es esencial para lograr una vida adulta y una vejez más activas y saludables. Sin embargo, en los últimos años se ha observado un déficit de estas prácticas, en especial de las relacionadas con la alimentación y la actividad física. Y así, el cambio de los patrones alimentarios y el aumento del sedentarismo está contribuyendo al aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil y adolescente a nivel mundial. Por ello es fundamental disponer de instrumentos que permitan evaluarlas de manera fiable y válida, para así identificar posibles déficits y facilitar la planificación de intervenciones dirigidas a su promoción (Gómez, 2017; Urpí-Fernández et al., 2020).

Para conocer los problemas en la practicas de autocuidado y las conductas relacionadas con la salud de la población en necesario el uso de instrumentos. Sarabia Cobo y Alconero Camarero (2019) mencionan que el empleo de cuestionarios es una práctica muy habitual en ciencias de la salud, así mismo la publicación de artículos utilizando cuestionarios como herramienta metodológica es bastante frecuente, ya que se considera que es una técnica aparentemente fácil de usar, de bajo costo y con tasas mayores de respuesta en los participantes.

De lo anterior se puede extraer dos ideas principales: por un lado, la importancia de evaluar los hábitos de autocuidado de los adolescentes y su impacto en términos de salud; y por otro, la necesidad de instrumentos de medida válidos y fiables para estos aspectos.

La medición es parte de nuestra vida diaria y resulta de gran utilidad. Esta, tiene que ver con asignar valores numéricos a una característica o propiedad observable a un fenómeno determinado para luego usar una escala de medida y son ellas las que van a permitir cuantificar los atributos de este fenómeno, cabe mencionar que los instrumentos de medida tienen que cumplir con requisitos como la fiabilidad y validez para considerarse útiles (Rodríguez-Rodríguez & Reguant-Álvarez, 2020).

El uso de cuestionarios como herramienta de investigación es un recurso muy útil ya que nos permite recopilar información de relevancia para la valoración del cuidado de la salud. Los cuestionarios deben ser fiables y válidos, redactados de forma coherente y organizada, secuenciada y estructurada mediante una adecuada planificación previa que permita su adecuado uso. Por lo tanto, los cuestionarios se consideran la forma más rápida y confiable de obtener información (Palenzuela et al., 2022).

Congost-Maestre (2016), define los cuestionarios de salud y calidad de vida como "instrumentos dirigidos a un público amplio donde se presentan, de forma clara, neutra y objetiva, determinados aspectos relacionados con la enfermedad y el tratamiento, es decir, con el estado funcional y el bienestar emocional del paciente" (p. 117). Estos aportan información sobre la salud, a nivel individual y colectivo, a pacientes que padecen o no una enfermedad.

Los cuestionarios del cuidado de la salud son instrumentos creados por la comunidad científica para obtener información sobre el estado de salud de los ciudadanos de un área geográfica determinada. También sirven para que las personas sepan más acerca de su calidad de vida y su salud (Pérez Fernández & Miaja Menéndez, 2019).

Es por eso que, el objetivo de esta revisión sistemática es identificar los instrumentos de medición utilizados en el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes.

Método

Estrategias de búsqueda

La búsqueda electrónica se llevó a cabo durante los meses de enero a marzo del año 2021 en las bases de datos Redalyc, Scielo, Scopus, Pubmed y Medigraphic. Los términos de búsqueda fueron: cuidado de la salud,

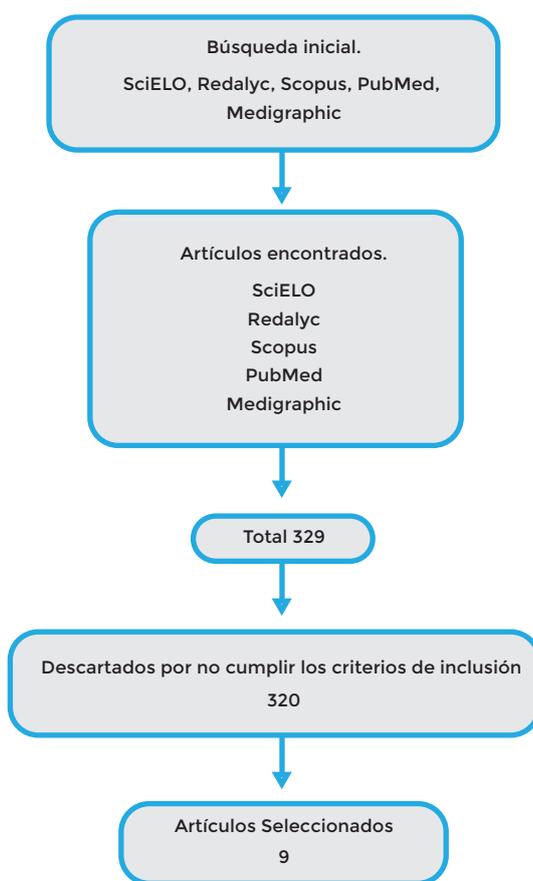
health care, instrumento, instrument, jóvenes, young y el operador booleano AND.

Los criterios de inclusión considerados para esta revisión son artículos originales de acceso abierto, en español, publicados del 2017 a 2022, cuya muestra sea jóvenes estudiantes con edades entre los 15 y 24 años evaluados con instrumentos del cuidado de la salud.

Para la selección de los artículos primeramente se leyó el título, se analizó el resumen, el método y los instrumentos para posteriormente, leer el artículo en extenso para rechazarlo o incluirlo para su análisis. Los resultados de esta búsqueda se detallan a continuación.

Figura 1

Diagrama de flujo que muestra el proceso de selección de los artículos.



Resultados

Se identificaron 329 artículos de los cuales solamente nueve cumplieron los criterios de inclusión para la presente revisión.

Esta revisión sistemática resume las propiedades de medición de nueve instrumentos para evaluar el cuidado de la salud de jóvenes estudiantes. Las pruebas científicas acerca de sus propiedades métricas son limitadas debido a la escasa disponibilidad de estudios para cada instrumento.

Se observó una falta de pruebas métricas de ciertas propiedades tales como el error de

medición y la validez de criterio, la consistencia interna fue la única medida de fiabilidad probada, sin embargo, cinco de los instrumentos reportan solo un Alfa de Cronbach general, los otros cuatro reportan para cada una de las dimensiones (ver Tabla 1).

En este estudio, el coeficiente de consistencia interna (Alfa de Cronbach) en siete de los nueve instrumentos incluidos, poseen una fiabilidad adecuada por arriba de .70, lo que nos habla de precisión y constancia en la información recogida.

Tabla 1

Propiedades de los instrumentos de medición.

Autor/ año	Nombre del artículo	País	Instrumento	Dimensiones	α	Ítems	Opciones de respuesta
(Chau y Saravia, 2016)	Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU	Perú	CEVJU (Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios)	<ul style="list-style-type: none"> - Condición física y deporte .77 - Hábitos alimentarios .73 - Organización del sueño .64 - Organización del descanso o tiempo libre .75 - Autocuidado y cuidado médico .80 - Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas 		69	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca - Algunas veces - Con frecuencia - Siempre
(Campo et al., 2016)	Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina	Colombia	CEVJU-R2 (Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes)	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física .67 - Tiempo de ocio .55 - Alimentación .60 - Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales .70 - Sueño .27 - Afrontamiento .67 - Sexualidad .64 		63	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - Algunas veces - Nunca
(Gómez, 2017)	Predictores psicológicos del autocuidado en salud	Colombia	Cuestionario de prácticas y creencias sobre el estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Condición y actividad física, .87 - Tiempo de ocio y recreación - Autocuidado en salud - Hábitos alimenticios, - Consumo de sustancias psicoactivas - Sueño 		83	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre - Frecuentemente - Algunas veces - Nunca
(Angelucci et al., 2017)	Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios	Venezuela	Escala de estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Condición, actividad física y deporte .81 - Tiempo de ocio, - Autocuidado y cuidado médico - Hábitos alimentarios - Consumo de alcohol - Tabaco y otras drogas - Sueño 		69	<ul style="list-style-type: none"> - Rango de "siempre" a "nunca". - Rango de "totalmente de acuerdo" a "totalmente en desacuerdo"
(Lara et al., 2018)	Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016	Colombia	Cuestionario Fantástico	<ul style="list-style-type: none"> - Familia y amigos .77 - Actividad física - Nutrición - Consumo de tabaco - Consumo de alcohol - Sueño y estrés - Tipo de personalidad - Introspección - Conducción en el trabajo - Otras drogas 		25	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Siempre - 1 Algunas veces - 0 Nunca
(Escobar et al., 2019)	Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios	México	CEVII (Cuestionario Estilo de Vida II)	<ul style="list-style-type: none"> - Crecimiento espiritual .93 - Relaciones interpersonales - Nutrición - Actividad física - Responsabilidad de la salud - Manejo del estrés 		52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Algunas veces 3. Frecuente/m 4. Rutinaria/m

Autor/ año	Nombre del artículo	País	Instrumento	Dimensiones	α	Ítems	Opciones de respuesta
(Bazán et al., 2019)	Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos	México	Instrumento para evaluar el estilo de vida de los adolescentes.	- Alimentación - Actividad física - Estado emocional - Relaciones sociales (familia, amigos, escuela) - Toxicomanías - Salud (prevención de enfermedades y sexualidad)	.85 .85 .85 .85 .69 .68	40	- Nunca - Casi nunca - Algunas veces - Casi siempre - Siempre
(Urpí et al., 2020)	Adaptación y validación de un cuestionario para evaluar las prácticas de autocuidado en población infantil sana residente en España	España	CASPQ (Child and Adolescent Self-Care Performance)	- Requisitos de autocuidado universales, - Requisitos de autocuidado de desarrollo - Requisitos de autocuidado en caso de desviación de salud	.67 .63 .49	20 10 5	1. Nunca 2. Casi nunca 3. Alguna vez 4. Siempre
(Leyton et al., 2021)	Validation of the Spanish Healthy Lifestyle questionnaire	España	CEVS-II (Cuestionario de Estilos de Vida Saludables)	- Dieta equilibrada - Hábitos de descanso - Consumo de tabaco - Consumo de alcohol - Consumo de otras drogas - Actividad física	.97	27	- Totalmente en desacuerdo hasta - Totalmente de acuerdo

Nota. α = Alfa de Cronbach

En cuanto a las dimensiones que manejan los cuestionarios, se pudieron observar considerables diferencias explicadas a detalle en la Tabla 2.

Tabla 2
Dimensiones de los instrumentos

Dimensiones	Cevju	Cevju-r2	Cpcev	Eevs	Fantástico	Cevii	leeva	Caspq	Cevs-ii
Actividad física	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Alimentación	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Toxicomanías	*	*	*	*	*		*	*	*
Descanso/sueño	*	*	*	*	*			*	*
Cuidado medico	*		*	*		*	*	*	
Ocio		*	*	*					
Afrontamiento		*						*	
Familia y amigos					*	*	*	*	
sexualidad		*						*	
Tipo de personalidad					*			*	
Introspección/ Crecimiento espiritual					*	*	*	*	
Conducción en el trabajo					*			*	
Estrés/Estado emocional					*	*	*	*	
Requisitos de autocuidado de desarrollo								*	

Discusión

Explorar la relación entre salud y juventud, obliga a revisar ciertos temas, como el cuidado de la salud, actividad física y la promoción de estilos de vida saludables, y por supuesto, sin eludir la visión que los propios jóvenes tienen sobre los determinantes o las alternativas que ellos mismos proponen para aprender a vivir mejor. La salud de los jóvenes, entendiendo la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades tal como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006).

Así como lo confirman Velázquez Fernández et al. (2019), cuando mencionan que los instrumentos de medición como escalas, índices y cuestionarios se utilizan para calificar o cuantificar atributos y/o cualidades, que es imposible medir o cuantificar de otras formas, sin embargo, una problemática identificada es que existen pocos instrumentos útiles para medir la salud integral de los jóvenes.

Coincidiendo con Gardona y Barbosa (2018), quienes aseguran, que los instrumentos para evaluar la salud o su cuidado son recursos con capacidad de identificar, de manera objetiva, importantes alteraciones en la salud o en su cuidado, así como de acompañar de forma regular la progresión, retroceso o estancamiento de estos estados y/o conductas.

La mejor forma de escoger un cuestionario es conociendo cómo se clasifican y qué miden cada uno de ellos de forma general. Los instrumentos que evalúan el estado de salud, engloban diferentes aspectos referentes a la calidad de vida de las personas. Generalmente son divididos en subescalas o categorías llamadas dominios o dimensiones, las cuales permiten valorar el funcionamiento social, físico, cognitivo, la movilidad y el cuidado personal, así como el bienestar emocional.

La Tabla 2 nos muestra entre otras cosas la confiabilidad (alfa de conbach) de los cuestionarios, de los cuales existen validaciones de dichos instrumentos reportados en otros estudios, caso específico del test Fantástico en que se reportan alfas de Cronbach por ítem (Ramírez-Vélez & Agredo, 2012).

El comportamiento humano está relacionado y asociado a las diferencias en el entorno, lo que determina conductas, las cuales influyen en el estilo de vida del ser humano ya que,

según la OMS, el estilo de vida se define como la relación del comportamiento humano, el entorno y el contexto. Teniendo en cuenta lo anterior, los seres humanos en sus diferentes etapas incluida la de estudiantes y, considerando también la individualidad de cada persona, establecen su propio estilo de vida, el cual tiene un estrecho vínculo con la salud (De Souza & Figueroa-Ángel, 2020).

La adopción de conductas nocivas no solo se está incrementando, sino que se manifiesta a edades más tempranas; por lo tanto, tener conocimiento del tema es de suma importancia, en especial para los jóvenes estudiantes, quienes creen no requerir de supervisión médica. Por lo tanto, debido a estas creencias, no buscan asesoría en actividad física, alimentación, descanso, uso de sustancias prohibidas, sexualidad, entre otros constructos que conforman el cuidado de la salud, considerando que estas conductas se hacen un hábito en la adolescencia y suelen perdurar en el tiempo, siendo difícilmente modificables, lo que nos hace coincidir con García et al. (2021).

Todos los días los jóvenes toman una gran cantidad de pequeñas decisiones, que son determinantes para conservar o mejorar su salud tal como lo afirma la OMS cuando asegura que, bastaría con mantener una dieta sana y realizar ejercicio en las diferentes etapas de la vida para prevenir riesgos en la salud. Al ser dos variables de suma importancia en el cuidado de la salud de los jóvenes es imprescindible que se encuentren como dimensiones de los instrumentos (OMS, 2018).

Conclusiones

Teniendo en cuenta la importancia en el desarrollo y salud de los jóvenes estudiantes en los cuales, se deben incluir componentes físicos, mentales y sociales, es necesario destacar, que el presente trabajo, cobra relevancia en términos de la salud pública, derivado de las altas prevalencias de hábitos no saludables, que se traducen en factores de riesgo en jóvenes y población general.

La escuela es un espacio donde los jóvenes estudiantes pasan muchas horas del día, es ahí donde ellos desarrollan posibles cambios en el estilo de vida que en conjunto con otros factores pueden impactar la salud y, por lo tanto, su desempeño académico, con base en lo anterior, es necesario analizar los diferentes

instrumentos, sus diferencias y la información que pueden generar.

Existe un gran número de estudios que indican los problemas que presentan los jóvenes, sin embargo se ha dado poca importancia al uso de instrumentos o escalas que presentan valores aceptables de confiabilidad específicos para este grupo de edad.

Las revisiones encontradas han evaluado las propiedades de medida de instrumentos del cuidado de la salud en jóvenes estudiantes. Los estudios llaman a profundizar e intervenir en los factores que inciden negativamente en la salud de estos.

Cumpliendo el objetivo fundamental que es identificar instrumentos que miden el cuidado de la salud física en jóvenes estudiantes, encontramos que es esencial disponer de aquellos que puedan ser utilizados para mantener o mejorar la salud, con el propósito de establecer y promover estrategias que contribuyan al impulso de conductas saludables.

Disfrutar de un buen estado de salud puede conseguirse a partir de variadas acciones y mantenerse durante mucho tiempo o bien, perderse debido a la toma de decisiones.

El desafío futuro será diseñar instrumentos del cuidado de la salud física, considerando las diferentes dimensiones, ambientales, sociales y culturales que afectan a los jóvenes, reconociendo que la mayoría de los instrumentos disponibles han sido desarrollados en diferentes idiomas, por lo que su aplicación en el contexto de la salud requeriría de validaciones, que reconozcan las características particulares donde se apliquen.

Referencias

1. Angelucci, L., Cañoto, Y. y Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35, 531-546. <https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
2. Arguedas, I. (2020). Intervenciones de orientación para edificar fortalezas en niñas, niños y adolescentes *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 4 (2), 127-136. <https://doi.org/10.32541/recie.2020.v4i2.-pp127-136>
3. Bazán, G., Osorio, M., Torres, L., Rodríguez, J. y Ocampo, J. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86 (3), 112-118
4. Campo, Y., Pombo, L. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48, 301-309. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
5. Canova, C., Quintana, M. y Álvarez, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud. *Revista Científica universidad de cuencias empresariales y sociales*, 23
6. Cedillo, L., Correa, L., Vela, J., Perez, L., Loayza, J., Cabello, C., Huamán, M., Gonzales, M. y De La Cruz, J. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Facultad de medicina humana*, 2, 57-65. <https://doi.org/10.25176/RFMH.-v16.n2.670>
7. Cogollo, R., Amador, C. y Villadiego, M. (2019). El cuidado de la salud de la familia. *Duazary*, 16, 345 - 355. <https://doi.org/https://doi.org/10.21676/2389783X.3157>
8. Congost, N. (2016). Aspectos lingüísticos en la traducción de cuestionarios de salud (británicos y estadounidenses). *The Journal of Specialised Translation*(26), 116-135
9. Chau, C. y Saravia, J. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1 (41), 90-103
10. De La Guardia, M. y Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *journal of negative and no positive results*, 5, 81-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
11. De Souza, M. y Figueroa, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Motricidades*, 4, 297-310. <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020>
12. Escobar, B., Cid, P., Juvinyà, D. y Sáez, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24. <https://doi.org/10.17151/hp-sal.2019.24.2.9>

13. Galdames, S., Jamet, P., Bonilla, A., Quintero, F. y Rojas, V. (2018). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24, 28 - 43. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.4>
14. García, E., Guillaumon, R. y Nieto, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos*, 39, 112-119
15. Gardona, R. y Barbosa, D. (2018). La importancia de la práctica clínica sostenida por instrumentos de evaluación en salud. *revista brasileña de enfermería*, 71. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018710401>
16. Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22, 101 - 112. <https://doi.org/0.17151/hpsal.2017.22.1.8>
17. Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E. y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en la población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15
18. Guedea, J. C., Solano, N., Blanco, J. R., Ceballos, O. y Zueck, M. D. C. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 51-59
19. Herazo, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vásquez, F., Lozano, A., Torres, E. y Valdelamar, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551
- La Valle, R. (2017). Sobre la definición de salud. *ARCHIVOS DE MEDICINA FAMILIAR Y GENERAL*, 14, 27-31
20. Lapo, M. d. C., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P. y Benítez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de guayaquil. *Revista Empresarial*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.23878>
21. Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A. y Bermeo, M. (2018). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, 22 (3), 144-149
22. Leyton, M., Mesquita, S. y Jiménez, R. (2021). Validation of the spanish healthy lifestyle questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100228>
23. OMS. (2018). Alimentación sana. URL <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Palenzuela, L. N., Duarte, C. G., Gómez, S. J., Rodríguez, G. J. Á. y Sánchez, G. M. B. (2022). 24. Questionnaires Assessing Adolescents' Self-Concept, Self-Perception, Physical Activity and Lifestyle: A Systematic Review. *Children*, 9 (91). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children9010091>
25. Pérez, L. y Menéndez, P. (2019). La traducción de los cuestionarios de salud para pacientes. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 43, 103-132. <https://doi.org/10.15517/RK-V43I3.41935>
26. Ramírez, R. y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14, 226-237
27. Rangel, L., Gamboa, E. y Murillo, A. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 1185-1197. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
28. Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 32
29. Rodríguez, J. y Reguant, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *RIERE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 13, 1-13
30. Sarabia, C. y Alconero, A. (2019). Claves para el diseño y validación de cuestionarios en Ciencias de la Salud. *Enfermería en Cardiología*, 26, 69-73
- 31 Simon, L., López, M., Sandoval, R. I. y Magaña, B. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios. *CuidArte "El Arte del Cuidado"*, 5, 32-43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/fe-si.23958979e.2016.5.10.69114>
32. Urpí, A., Zabaleta, E., Tomás, J., Tambo, E. y Roldán, J. (2020). Adaptación y validación

de un cuestionario para evaluar las prácticas de autocuidado en población infantil sana residente en España. *Atención Primaria*, 52, 297-306. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.10.004>

33. Velázquez, D., Guerrero, E., Pérez, R., Terán, O., Sánchez, Y. y Márquez, O. (2019). Validación de un instrumento para evaluar la salud integral de los universitarios. *UV SERVA*, 29-38. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.25009/uvserva.v0i0.2656>