



## **Hombres Universitarios: lo que hacen por su salud**

*José Luis Luna-González, (Estudiante Pasante de la Licenciatura en Enfermería)*

*Diana Alejandra Reséndiz-Guerrero, (Estudiante Pasante de la Licenciatura en Enfermería)*

*Sarket Gizel Juárez-Nilo, (Licenciada en Enfermería.)*

*Adriana Martínez-Díaz, (Maestra en Tecnología de los Alimentos.)*

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, México

*Daniel Arceo Mariñelarena, (Maestro en Administración.)*

Universidad Marista de Querétaro, Mexico

*Ruth Magdalena Gallegos-Torres, (Doctora en Ciencias de la Salud.)*

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, México

[Doi:10.19044/esj.2021.v17n7p243](https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n7p243)

Submitted: 21 May 2020

Accepted: 22 January 2021

Published: 28 February 2021

Copyright 2021 Author(s)

Under Creative Commons BY-NC-ND

4.0 OPEN ACCESS

*Cite As:*

Luna-González J.L., Reséndiz-Guerrero D.A., Juárez-Nilo S.G., Martínez-Díaz A., Mariñelarena D.A. & Gallegos-Torres R.M. (2021). *Hombres Universitarios: lo que hacen por su salud*. European Scientific Journal, ESJ, 17(7), 243.

<https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n7p243>

### **Resumen**

**Introducción:** Con respecto a la salud, existen diferencias entre hombres y mujeres, además de que los programas de salud están mayormente dirigidos a la mujer. **Objetivo:** Valorar el autocuidado de la salud en varones universitarios de dos universidades privadas de la ciudad de Querétaro, Qro. **Metodología:** Investigación transversal, descriptiva; se aplicó un cuestionario a 194 alumnos, de 46 ítems integrados en 7 dimensiones. Para el análisis de los datos se utilizó el software SPSS v.20 utilizando estadística descriptiva. La investigación fue evaluada y aprobada por un comité de investigación y bioética. Se respetaron los principios bioéticos de investigación. **Resultados:** Alumnos de 18 a los 32 años. 96% son solteros. 81.7% saben qué es el autocuidado. 70.8% realiza ejercicio por lo menos 30 minutos tres veces a la semana. 49.2% no conoce que existe cáncer de mama en los varones. 31.7% consume alcohol cada fin de semana, 35% ha consumido marihuana y 11% cocaína en el último año. 84% son activos sexualmente. En relación al sueño

y el descanso, el 82% duerme de 3 a 7 horas diarias. Conclusiones: Los datos globales demuestran que es necesario que los varones refuercen las actividades de autocuidado personal en diversas áreas.

---

**Palabras clave:** Hombres, salud del hombre, enfermería

---

## University Men: what they for their Health

*José Luis Luna-González, (Estudiante Pasante de la Licenciatura en Enfermería)*

*Diana Alejandra Reséndiz-Guerrero, (Estudiante Pasante de la Licenciatura en Enfermería)*

*Sarket Gizah Juárez-Nilo, (Licenciada en Enfermería.)*

*Adriana Martínez-Díaz, (Maestra en Tecnología de los Alimentos.)*

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, México

*Daniel Arceo Mariñelarena, (Maestro en Administración.)*

Universidad Marista de Querétaro, Mexico

*Ruth Magdalena Gallegos-Torres, (Doctora en Ciencias de la Salud.)*

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, México

---

### Abstract

Introduction: Regarding to health, there are differences between men and women, and health programs are mostly aimed to women. Objective: to evaluate male health self-care in university students of two private universities in Queretaro, city. A cross sectional study was made. A 46 items questionnaire integrated in 7 dimensions was applied to 194 students. The software SPSS v. 20 was used to analyze data using descriptive statistics. The research was evaluated and approved by a research and bioethics committee respecting the research Bioethical principles. Results: Students aged 18 to 32. 96% are single. 81.7 know what self-care is. 70.8% exercise at least 30 minutes thrice a week. 49.2% do not know there is male breast cancer. 31.7% consume alcohol every weekend, 35% have tried marijuana and 11% cocaine in the last year. 84% are sexually active. Related to sleep and rest, 82% sleep 3 to 7 hours a day. Conclusions: Global data shows that it is necessary to reinforce male personal self-care activities in severe areas.

---

**Keywords:** Men, Men's Health, Nursing

### Introduction

A lo largo de la historia, el concepto de autocuidado se ha ido modificando. Tiene sus orígenes en la cultura griega, en donde se empezó a

señalar el significado de cuidarse a sí mismo. Los griegos tenían una visión integral de cuidar no sólo el cuerpo sino también el alma, todo esto basado en el principio de cuidarse y respetarse como persona (Uribe J, 1999).

Al respecto, el autocuidado está ligado fuertemente a la salud, ya que la manera en que la persona cuide de sí misma influirá en el nivel de salud que posea o la percepción que de esta se tenga. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) define a la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona y no sólo la ausencia de enfermedad”, por lo que considera que esta es un derecho fundamental de todo ser humano, lo que incluye su acceso a servicios de calidad, la libertad de controlar su salud sin injerencias, entre otros, para que tenga la oportunidad de alcanzar el grado máximo o idóneo.

Si todos los individuos sin excepción tienen derecho a la salud, esto incluye también a los estudiantes universitarios, quienes transitan de un estado de adolescencia a adultez en pleno ingreso a los estudios profesionales, en donde viven múltiples cambios físicos, emocionales, sociales, y de diversa índole.

La salud del estudiante universitario se ve afectada por diversas condiciones, como pueden ser los trastornos de ansiedad, estrés académico, tensión asociada a situaciones en las que el estudiante requiere retener una determinada cantidad de información en un determinado tiempo y muchas otras similares, así como la insatisfacción social, dificultades económicas y familiares (Caballero D, Abello LI, & Palacio S, 2018), consumo de alcohol y drogas y muchas más.

De acuerdo a lo anterior, se plantea que la salud del universitario abarca todos los ámbitos del ser humano, de los cuales cabe destacar que existe diferencia entre hombres y mujeres. Socialmente se reconoce que el varón presenta una actitud no favorable sobre pedir ayuda, muestra una negación de la enfermedad y la falta de medidas de autocuidado tanto médicas como las que tienen que ver con el estilo de vida, mientras que la mujer en su mayoría de las veces presenta todo lo contrario con respecto a las actitudes de los hombres (De Keijzer, 1997).

Al respecto, se reconoce que el género juega un papel importante en los determinantes de salud, los que a su vez están influenciados por el autocuidado que la persona ejerce hacia sí misma. El aspecto complejo en este sentido es la falta de información que tienen las organizaciones sobre los fenómenos en salud por género y que influiría en dichos determinantes (Pinto et al., 2019). De la misma manera, en el cuidado de la salud desde el punto de vista individual, juegan un papel relevante la educación, la cultura, el acceso a los servicios de salud, entre otros.

El autocuidado de la vida y la salud implican autodeterminación. El joven, en el medio universitario, se debe de enfrentar a una diversidad de

experiencias culturales y generacionales que le obligan a elegir cursos de acción relacionados con factores protectores o de riesgo enfocados al cuidado (Franco Peláez & Duque Escobar, 2015).

Al no existir una amplia variedad de estudios específicos del autocuidado en salud en los varones universitarios, se crea una demanda por la falta de información para la conservación y reforzamiento de la calidad en salud en esta etapa de la vida, teniendo como consecuencia una esperanza de vida menor y programas de salud sin enfoque a cada género o bien, cuando hay programas, la población desconoce de ellos y no se sabe el impacto que estos tengan en los receptores, cuáles son sus áreas de oportunidad, entre otros, que dificulta el tener sustento para el trabajo en cualquier grupo poblacional.

Diez y nueve años después de iniciado el siglo XXI, la imagen del varón basada en el poder y la potencia aún prevalece. Los varones deben ser activos, “tener el control, estar a la defensiva, ser fuertes, aguantar el dolor, valerse por sí mismos, usar el cuerpo como herramienta, no pedir ayuda, salir adelante, preocuparse por el hacer y no el sentir”, no tener empatía, entre otras cosas (Cubillas Rodríguez et al., 2016).

Así mismo, los roles y creencias se adquieren por un proceso de aprendizaje que vincula las relaciones con otros así como de la familia, lo que determina la identidad, lo que se debe hacer o sentir respecto a algo, incluso lo que se debe interpretar, actuar y pensar de la realidad. En este sentido, se puede apreciar que los elementos antes señalados influyen en múltiples aspectos, entre los que figura la salud (Cubillas Rodríguez et al., 2016).

En el informe de la Organización Panamericana de la Salud “Comprender la salud de los hombres” (Sabó, 2000), se expresa que algunos comportamientos de riesgo para la salud son evidentemente “masculinos”, de manera tal que así los varones expresan su virilidad. Aunque de la misma manera se reconoce que no todos los hombres son iguales.

Relacionado con lo anterior, algunos resultados de estudios muestran dos aspectos: pocas son las investigaciones realizadas exclusivamente en varones y las que hay abordan pocos aspectos de salud. En este sentido se aprecia que a pesar de que los jóvenes tienen un concepto hacia el autocuidado, ello no se ve reflejado en la realización de la práctica de su autocuidado en el aspecto físico, poniendo en riesgo su estado de salud. Una mayoría relativa de adolescentes realizan prácticas de autocuidado adecuadas en cuanto a su aspecto social y psicológico (Quinchiguano Caraguay, 2017).

En una investigación realizada en Brasil con 534 estudiantes universitarios, se encontró que el 75.2% de los hombres no participó en actividades relacionadas con el cuidado de la salud en lo referente al consumo de tabaco, dieta, ejercicio físico u otros en el último año (da Cruz Mendonça et al., 2018).

Una investigación realizada en una universidad de Chile, con 370 alumnos, de los cuales el 40% era varón, encontró en ellos que 12.5% tenía sobrepeso y el 3% obesidad, 27.9% fumaban. Los chicos, dormían en promedio 6.25 horas, destacando que aquellos que fuman presentan mayor somnolencia diurna (Guerrero-Wyss, Méndez, Gajardo, & Durán Agüero, 2018).

Igualmente, se realizó un estudio en 200 universitarios varones de Lima, Perú. Se valoró consumo de alcohol y síntomas de depresión. Los datos indicaron que el 21% consumía alcohol 1 vez por semana, 7% 2 veces por semana y 2% de 3 a 6 veces por semana. Con respecto a la depresión, 48.5% manifestó síntomas de depresión leve, 16% moderada y 3% grave (Estrada-Durand & Salinas-Salas, 2019).

En México, no hay estudios específicos sobre el cuidado de la salud en varones, de manera general. Se pueden encontrar, como las investigaciones mostradas, abordajes en temas particulares, sin embargo, más que nada separan al grupo de hombres y mujeres y se muestran los resultados de ambos.

Por tanto, con base a lo anterior, esta investigación resalta la necesidad de realizar una aproximación a la valoración del autocuidado de la salud en varones universitarios de dos instituciones privadas de la ciudad de Querétaro: la Universidad Politécnica de Querétaro y la Universidad Marista de Querétaro, buscando las áreas favorables y débiles que impliquen el desarrollo de programas en salud para el mantenimiento de la misma o la prevención.

### **Metodología:**

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo transversal, descriptivo y comparativo. El universo lo constituyeron los estudiantes de la Universidad Politécnica de Querétaro (UPQ) y Universidad Marista de Querétaro. La población consistió en un aproximado de 250 alumnos del género masculino de la Universidad Politécnica de Querétaro, mientras que en la Universidad Marista de Querétaro se contaba con una población estudiantil aproximada de 150 alumnos. Por el tamaño reducido de la población se aplicaron los instrumentos a 120 hombres de la Universidad Politécnica de Querétaro y 74 en la Universidad Marista de Querétaro, de las carreras de ingeniería diversas con las que cuenta cada institución. Se excluyeron a mujeres, estudiantes de movilidad y alumnos no regulares, así mismo se eliminaron cuestionarios de alumnos que no contestaron el cuestionario en un 95% o que marcaron dos respuestas en alguna pregunta.

El muestreo fue por conveniencia, ya que cada institución señaló los tiempos de aplicación de los cuestionarios y los alumnos con los que se trabajaría.

Para la obtención de permisos se efectuó el registro del proyecto ante el Comité de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad

Autónoma de Querétaro; posterior a esto se solicitó el permiso a las instituciones ya señaladas a través de la Coordinación de cada una mediante oficio, donde se especificó el objetivo del estudio, tiempo estimado para la recolección de datos, fecha de aplicación de los cuestionarios, así como las características de este último.

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario para la identificación del autocuidado en varones, elaborado por Bárcenas, Hernández, Hernández y Gallegos (2017), validado y aplicado en 2017 en 200 alumnos de ingeniería de una universidad pública de Querétaro.

El cuestionario inicia con una cédula de datos sociodemográficos que incluye: edad: (años cumplidos), nivel socioeconómico, estado civil, ocupación, religión. Continúa con una sección de 46 ítems, agrupados por dimensiones: Conocimiento de Autocuidado (6 ítems), Cuidado Físico (11 ítems), Actividades extraescolares (3 ítems), Adicciones (6 ítems), Alimentación (5 ítems), Autocuidado sexual (9 ítems), Sueño y descanso (6 ítems). Las opciones de respuesta corresponden a posibilidades dicotómicas, con datos de SI / NO.

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el paquete SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22.0 en español y del programa Microsoft Excel. Así mismo, se utilizó estadística descriptiva a través de frecuencias, media, moda, mediana, desviación estándar y porcentajes para describir el fenómeno estudiado.

Este estudio de investigación tuvo como sustento ético la Ley General de Salud (Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión, 1987), Código de Núremberg (Comité Nacional de Bioética, 1947) y la Declaración de Helsinki (CONAMED, 2001), donde se indica el respeto de los aspectos de la confidencialidad por medio del consentimiento informado y la individualidad.

## **Resultados:**

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos de los alumnos por institución.

### Universidad UPQ

Participaron 120 alumnos universitarios. Las edades de los participantes fueron de los 18 a 32 años, con una media  $20.25 \pm 1.82$ . El 95.8% son solteros, 80.8% se considera en un nivel económico medio. Estudian y trabajan 33.3%. El 87.8% es de religión católica.

### Universidad Marista

Participaron 74 alumnos, la edad de los participantes abarca desde los 17 a los 28 años, con una media de  $21.6 \pm 2.2$ . 89.2% son de nivel

socioeconómico medio, 93.2% son solteros, 63.5% estudian y trabajan, el 87.8% son católicos.

En la tabla 1, 2 y 3 se pueden apreciar los principales hallazgos en los ítems del cuestionario en los alumnos de ambas universidades.

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos y el conocimiento sobre autocuidado de los estudiantes universitarios

Ítems	Universidad Politécnica de Querétaro	Universidad Marista
	Si	Si
Sabes qué es el autocuidado	81.7	91.9%
Calidad de Vida	15%	10.8%
Aseo personal	6.7%	8.1%
Acciones generales	21.7%	14.9%
Acciones específicas	56.7%	66.2%
<i>¿Qué áreas consideras que un hombre debe cuidar?</i>		
Área Física	90.8%	95.9%
Área Emocional	84.2%	81.1%
Área Sexual	86.7%	93.2%
Área Económica	60.8%	60.8%
Área Escolar	64.2%	62.2%
Área Personal	89.2%	93.2%
Área Relaciones Sociales	66.7%	66.2%
Área Estado de Salud	89.2%	89.2%
Área Alimentación	88.3%	93.2%
Área Familiar	75.8%	73%

Nota: la tabla muestra información general vinculada al tema, de manera tal que se obtuvo una primera apreciación de los jóvenes sobre el fenómeno.

**Tabla 2.** Hábitos saludables y nocivos de los estudiantes

Ítems	Universidad Politécnica de Querétaro	Universidad Marista
Ejercicio 30min	70.8% (Si)	68.9% (Si)
Ejercicio 3 veces x semana	57.5% (No)	56.8% (Si)
Acude al médico	<b>63.3% (No)</b>	<b>60.8% No</b>
Chequeo en ultimo año	57.5% (Si)	56.8% (Si)
Bloqueador todos los días	<b>85.8% (No)</b>	<b>81.1% (No)</b>
Hidrata piel con cremas	60.8% (Si)	67.6% (Si)
Cuidado de uñas	79.2% (Si)	78.4% (Si)
Aseo después del ejercicio	95.8% (Si)	95.9% (Si)
Automedicación	55.8% (Si)	51.4% (Si)
Existe cáncer de mama en hombres	50.8% (Si)	58.1% (Si)
Palpación en pectorales	<b>71.7% (No)</b>	<b>77% (No)</b>
Actividades recreación	97.5% (Si)	95.9% (Si)
Platicar con personas	86.7% (Si)	94.6% (Si)
Actividades de recreación por semana	89.2% (Si)	91.9% (Si)
Cajetilla de cigarros por semana	87.5% (No)	82.4% (No)
Fuman diario	80% (No)	86.5% (No)
Alcohol c/fin de semana	68.3% (No)	51.4% (No)
Alcohol c/tercer día	91.7% (No)	85.1% (No)
Consumo de marihuana	65% (No)	74.3% (No)
Consumo de cocaína	89.2% (No)	86.5% (No)
Alimentación sanamente	59.2% (Si)	50% (Si/No)
Frituras diariamente	70% (No)	82.4% (No)
Refresco diariamente	63.3% (No)	70.3% (No)
Intervalos de comida	75.8% (Si)	70.3% (Si)
Bebo 2lts al día	68.3% (Si)	64.9% (Si)
Iniciado vida sexual	<b>84.2% (Si)</b>	<b>89.2% (Si)</b>

Nota: La tabla muestra los datos más sobresalientes sobre cada uno de los rubros abordados, separándolos por institución educativa.

**Tabla 3.** Sexualidad y descanso de los estudiantes universitarios

Ítems	Universidad Politécnica de Queretaro	Universidad Marista
Uso del preservativo	61.7% (Si)	64.9% (Si)
Más de 2 parejas	55.8% (No)	64.9% (Si)
Conoce enfermedades de Transmisión Sexual	97.5% (Si)	94.6% (Si)
Planificación familiar	50.8% (No)	52.7% (Si)
Aseo pre-relaciones sexuales	83.3% (Si)	79.7% (Si)
Aseo post-relaciones sexuales	82.5% (Si)	79.7% (Si)
Tratamiento para salud sexual	90% (No)	91.9% (No)
Palpación en genitales	50% (Si/No)	54.1% (No)
Dormir más de 8hrs	<b>80% (No)</b>	<b>63.5% (No)</b>
Dormir 3 a 7hrs	81.7% (Si)	70.3% (Si)
Sueño reparador	61.7% (Si)	59.5% (Si)
Cuesta conciliar el sueño	63.3% (No)	64.9% (No)
Actividad para conciliar sueño	73.3% (No)	89.2% (No)
Consumo medicamento	91.7% (No)	98.6% (No)

Nota: aspectos más sobresalientes sobre sexualidad y descanso, por institución, de los estudiantes universitarios participantes.

### Conclusión y discusión:

Los resultados encontrados en este estudio permiten identificar una consistencia con los hallazgos encontrados con población de hombres universitarios en varios factores que son relativos a su autocuidado, porque se abarcan diferentes áreas de salud como puntos clave de factores de riesgo que pueden ser modificables.

Con respecto a la alimentación, el 59.2% de los participantes de la Universidad Politécnica de Querétaro (UPQ), considera que se alimenta sanamente y en la Universidad Marista de Querétaro (UMQ) prevaleció el 50%. En cuanto a la actividad física, el 57.8% y 56.8% respectivamente, realizan ejercicio más de 3 veces por semana. Esto no coincide con un estudio en donde se obtuvieron los siguientes datos: el 27% de los hombres dijo que su alimentación era buena, el 55% regular y 18% mala; con respecto a la actividad física, el 39% de los hombres la realiza diariamente, 50% cada semana y 11% no (Simon Olea, López Ampudia, Sandoval Cárdenas, & Magaña Martínez, 2016).

En la automedicación se encontró que el 55.8% en la UPQ y el 51.4% en la UMQ la tienen como una práctica que se realiza con frecuencia. Con respecto a la exploración del cuerpo y específicamente en la palpación de pectorales, se obtuvo que el 71.7% de la UPQ y el 77% de la UMQ lo realizan.

La palpación de genitales 50% y 54.1% respectivamente, no lo realizan. Relacionado con lo anterior, el estudio de Escobar (Escobar P & Pico M, 2013) encontró un valor superior en esta práctica en sus participantes, ya que de los 152 hombres encuestados el 66.2% tienen esta práctica siempre; con respecto a la exploración del cuerpo (lunares, manchas en la piel y masas en mama, testículos u otra parte del cuerpo), nuevamente se encuentra al 46.3% de los hombres no lo realizan.

En relación a los hábitos nocivos de los universitarios sobre el consumo de alcohol o tabaco, se obtuvo que el 80% de la UPQ y el 86.5% no fuman cigarrillos a diario, al igual que no consumen alcohol cada fin de semana el 68.3% y 51.4% respectivamente. En un estudio semejante, existe una ligera similitud en los porcentajes con respecto al consumo de tabaco, ya que se encontró que del total de alumnos abordados, 15% manifestaron que en la actualidad son fumadores, mientras que 85% no lo son; por su parte en el consumo de alcohol, este estudio no coincide, ya que existe un aumento en el porcentaje, ya que el 26% de los estudiantes se describieron como bebedores frecuentes, frente al 74% que se consideraron como bebedores muy ocasionales (sólo en ocasiones especiales) o no bebedores (Mantilla-Tolosa, Villamizar, & Peltzer, 2016).

En cuanto al área de la organización del sueño y el descanso, en la UPQ el 81.7% y en la UMQ el 73.5% duerme de entre 3 a 7 hrs., rubro muy amplio y que valdría la pena profundizar. De la misma manera, de ellos sólo el 61.7% de la UPQ y el 59.5% de la UMQ considera que su sueño fue reparador. Esto no coincide con los hallazgos de un estudio en donde se encuestaron a 155 universitarios, de los cuales 64 fueron hombres; el 58% duerme al menos siete horas diarias, pero sólo el 36.8% duerme bien y se levanta descansado con frecuencia o siempre, habiendo un 85.2% que presenta somnolencia durante el día alguna vez, con frecuencia o siempre. Un 66.6% trasnocha entre algunas veces y siempre, a un 66.5% le cuesta trabajo quedarse dormido y un 61.3% se despierta durante la noche en varias ocasiones con la misma frecuencia (Becerra, 2016).

La presente investigación muestra una aproximación al cuidado de la salud en los varones, de lo que se puede apreciar, de manera general, que existen diversas áreas de oportunidad en cuando a los aspectos en los que hay que orientarlos (alimentación, sueño, ejercicio, vida sexual), dar educación en salud y fortalecer estilos de vida saludables.

Por lo anterior, es de suma importancia que se realicen nuevos estudios de valoración del autocuidado en salud en varones universitarios, pues al ser un grupo de adultos jóvenes, estos tienen la oportunidad de cambiar el panorama del autocuidado en la actualidad.

Es importante concientizar a los varones universitarios sobre la importancia del autocuidado, ya que, de no ser así, las consecuencias pueden

llegar a ser perjudiciales para la salud en el mediano y largo plazo, con la presencia de patologías agudas o crónicas o no previniendo a tiempo la aparición de las mismas.

### References :

1. Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (Peru)*, 34(2), 239–260. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.001>
2. Caballero D, C. C., Abello LI, R., & Palacio S, J. (2018). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111. Retrieved from <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1208>
3. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigaciones para la Salud., Ley General de Salud § (1987). Retrieved from <http://www.cofepriis.gob.mx/MJ/Paginas/Reglamentos.aspx>
4. Comité Nacional de Bioética. Código de Nuremberg Normas éticas sobre experimentación en seres humanos, Comisión Nacional de Bioética § (1947). Retrieved from [http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/2.INTL.\\_Cod\\_Nuremberg.pdf](http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/2.INTL._Cod_Nuremberg.pdf)
5. CONAMED. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, 137 CONAMED § (2001). Retrieved from [http://www.conamed.gob.mx/prof\\_salud/pdf/helsinki.pdf](http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf)
6. Cubillas Rodríguez, M. J., Valdez, E. A., Domínguez Ibáñez, S. E., Román Pérez, R., Hernández Montaña, A., & Zapata Salazar, J. (2016). Creencias sobre estereotipos de género de jóvenes universitarios del norte de México. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 12(2), 217–230. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2016.0002.04>
7. da Cruz Mendonça, F. A., Magalhães Moreira, T. M., Leite Sampaio, L. R., Leite Brasil, B. M. B., Nobre de Arruda, C., Machado Diógenes, K. C. B., & Guedes Braide, A. S. (2018). Associações entre o estilo de vida masculino e ações de promoção de saúde. *Motricidade*, 14(1), 355–361. Retrieved from <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v14n1/v14n1a55.pdf>
8. De Keijzer, B. (1997). El varón como factor de riesgo: masculinidad, salud mental y salud reproductiva. *Tuñón*, 15. Retrieved from [http://www.sasia.org.ar/sites/www.sasia.org.ar/files/El\\_varon\\_como\\_factor\\_de\\_riesgo.pdf](http://www.sasia.org.ar/sites/www.sasia.org.ar/files/El_varon_como_factor_de_riesgo.pdf)
9. Escobar P, M. del P., & Pico M, M. E. (2013). Autocuidado de la salud

- en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(2), 178–186. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31n2/v31n2a03.pdf>
10. Estrada-Durand, P., & Salinas-Salas, C. (2019). Consumo de Alcohol como factor sociado a La depresión en estudiantes varones de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma del Año 2018. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 19(1), 1–5. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v19.n1.1801>
  11. Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2015). La bioética y el autocuidado de la salud: imperativos para la formación integral en la universidad. *Acta Bioethica*, 21(1), 37–44. <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2015000100005>
  12. Guerrero-Wyss, M., Méndez, A., Gajardo, F., & Durán Agüero, S. (2018). Relación de hábito tabáquico, estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes de la Universidad San Sebastián. *Latinoamericana de Hipertensión*, 13(1), 43–48. Retrieved from [http://www.revhipertension.com/rlh\\_1\\_2018/relacion\\_habito\\_tabaquico.pdf](http://www.revhipertension.com/rlh_1_2018/relacion_habito_tabaquico.pdf)
  13. Mantilla-Tolosa, S. C., Villamizar, C. E., & Peltzer, K. (2016). Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Universidad y Salud*, 18(1), 7. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.14>
  14. OMS. Constitución de la Organización Mundial de la Salud (1946). Retrieved from <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf?ua=1>
  15. Pinto, A. D., Aratangy, T., Abramovich, A., Devotta, K., Nisenbaum, R., Wang, R., & Kiran, T. (2019). Routine collection of sexual orientation and gender identity data: A mixed-methods study. *Cmaj*, 191(3), E63–E67. <https://doi.org/10.1503/cmaj.180839>
  16. Quinchiguano Caraguay, Y. S. (2017). *Autocuidado en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado” Loja 2016-2017*. Universidad Nacional de Loja. Retrieved from <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/18670?mode=simple>
  17. Sabó, D. (2000). *Comprender la salud de los hombres. Un enfoque relacional y sensible al género*. Harvard Center for Population and Development Studies.
  18. Simon Olea, L. N., López Ampudia, M. G., Sandoval Cárdenas, R. I., & Magaña Martínez, B. (2016). Nivel de Autocuidado en Estudiantes Universitarios de Cinco Licenciaturas del Área de la Salud. *Revista CuidArte*, 5(10), 32. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>

19. Uribe J, T. M. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*. Retrieved from file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoYSuPapelEnLaPromocionDeLaSalud-5331981.pdf