

# 13

## **PRÁCTICAS**

**DE CUIDADO BUCAL EN ESTUDIANTES INICIALES DE  
ODONTOLOGÍA Y MEDICINA EN UNA UNIVERSIDAD  
ECUATORIANA**



# PRÁCTICAS

DE CUIDADO BUCAL EN ESTUDIANTES INICIALES DE ODONTOLOGÍA Y MEDICINA EN UNA UNIVERSIDAD ECUATORIANA

## ORAL HYGIENE PRACTICES AMONG FIRST-YEAR DENTISTRY AND MEDICINE STUDENTS AT AN ECUADORIAN UNIVERSITY

Leslie Alexandra Villar-Contreras<sup>1</sup>

E-mail: [leslievc89@uniandes.edu.ec](mailto:leslievc89@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8054-8205>

Giancarlo Jaime-Lascano<sup>1</sup>

E-mail: [giancarlojl16@uniandes.edu.ec](mailto:giancarlojl16@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6097-5878>

Ana Graciela Guedez-Mujica<sup>1</sup>

E-mail: [ua.anagm65@uniandes.edu.ec](mailto:ua.anagm65@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3946-9642>

Diego Mateo Marín-Mora<sup>1</sup>

E-mail: [diegomm06@uniandes.edu.ec](mailto:diegomm06@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0791-9405>

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Villar-Contreras, L. A., Jaime-Lascano, G., Guedez-Mujica, A. G., & Marín-Mora, D. M. (2026). Prácticas de cuidado bucal en estudiantes iniciales de Odontología y Medicina en una universidad ecuatoriana. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 126-134.

Fecha de presentación: 09/12/2025

Fecha de aceptación: 12/02/2026

Fecha de publicación: 01/04/2026

### RESUMEN

La investigación se realizó con el objetivo de comparar los hábitos de higiene oral en estudiantes de primer semestre de Odontología y Medicina, evaluando la influencia de la formación académica temprana en la adopción de prácticas preventivas. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, transversal y comparativo, aplicando encuestas estructuradas para evaluar conocimientos, rutinas de cuidado bucal y percepción sobre la influencia de la vida universitaria en estos hábitos. Los resultados mostraron que los estudiantes de Odontología presentaron un mayor conocimiento y prácticas más consistentes de higiene oral, incluyendo cepillado diario, cuidado lingual y visitas periódicas al odontólogo, mientras que en Medicina se observó menor adherencia a estas medidas, especialmente en el uso de hilo dental y hábitos preventivos complementarios. Se identificó que, a pesar del conocimiento teórico, factores como el estrés académico y la ansiedad afectaron la consistencia en la aplicación de hábitos saludables, y que la falta de prácticas adecuadas se relacionó con signos clínicos visibles de alteraciones bucales. La investigación evidenció una brecha significativa entre conocimiento y comportamiento en estudiantes de Medicina, y destacó la importancia de reforzar estrategias educativas prácticas desde los primeros niveles de formación en todas las carreras del área de la salud. Estos hallazgos aportan información relevante sobre la necesidad de promover

hábitos integrales de higiene oral y de incorporar intervenciones preventivas tempranas que fortalezcan el autocuidado y la prevención en el contexto universitario.

### Palabras clave:

Prevención, salud, estrés académico, ansiedad, hábitos, educación.

### ABSTRACT

The study aimed to compare oral hygiene habits among first-semester Dentistry and Medicine students, assessing the influence of early academic training on the adoption of preventive practices. A quantitative approach with a descriptive, cross-sectional, and comparative design was employed, using structured surveys to evaluate knowledge, oral care routines, and perceptions of how university life influenced these habits. Results indicated that Dentistry students demonstrated higher knowledge and more consistent oral hygiene practices, including daily brushing, tongue cleaning, and regular dental visits, whereas Medicine students showed lower adherence, particularly regarding dental floss use and complementary preventive measures. Despite theoretical knowledge, factors such as academic stress and anxiety affected the consistency of healthy habits, and inadequate practices were associated with visible oral health alterations. The study revealed a significant gap between knowledge and behavior in Medicine

students and emphasized the importance of strengthening practical educational strategies from the early stages in all health-related programs. These findings provide valuable insight into the need to promote comprehensive oral hygiene habits and to implement early preventive interventions to enhance self-care and oral health prevention in the university context.

#### Keywords:

Prevention, health, academic stress, anxiety, habits, education.

## INTRODUCCIÓN

La higiene bucal constituye uno de los principios esenciales para la preservación de la salud integral del ser humano, debido a su estrecha relación con la prevención de múltiples patologías orales, entre las que destacan la caries dental, la gingivitis y la periodontitis. Estas afecciones, además de comprometer la cavidad oral, pueden generar repercusiones sistémicas que afectan la calidad de vida y el bienestar general (Gizaw et al., 2024). En este contexto, la adopción de prácticas adecuadas de cuidado bucal se vuelve especialmente relevante en poblaciones jóvenes, como los estudiantes universitarios, quienes se encuentran en una etapa determinante para la consolidación de hábitos de autocuidado duraderos.

La importancia de la higiene oral adquiere un matiz particular en los estudiantes de carreras del área de la salud, tales como Odontología y Medicina, dado que estos futuros profesionales no solo serán responsables de su propio bienestar, sino también de promover conductas saludables en la población que atenderán. El desarrollo de hábitos coherentes con los principios de prevención y promoción de la salud resulta, por tanto, un componente fundamental de su formación académica y ética profesional. No obstante, la evidencia sugiere que el conocimiento teórico por sí solo no garantiza la adopción de conductas saludables en la vida cotidiana (Kaya, 2024).

La transición hacia la educación superior representa un período de cambios significativos que puede incidir negativamente en los estilos de vida de los estudiantes. El aumento de la carga académica, la modificación de rutinas diarias, el estrés asociado al rendimiento académico y, en muchos casos, la independencia reciente del entorno familiar, contribuyen a que prácticas básicas de autocuidado, como la higiene oral, sean relegadas a un segundo plano (Lachance et al., 2026). Esta realidad plantea una preocupación creciente, especialmente cuando se trata de estudiantes que se están formando como agentes de salud.

Diversos estudios a nivel internacional han puesto en evidencia que una proporción considerable de estudiantes universitarios del área de la salud no mantiene hábitos óptimos de higiene bucal. Investigaciones realizadas en Arabia Saudita reportan que apenas poco más de la mitad de los estudiantes de ciencias de la salud realiza el

cepillado dental con la frecuencia mínima recomendada, y que un porcentaje similar acude de manera regular a controles odontológicos (Abarca Castro et al., 2025). Estos casos resultan llamativos si se considera que se trata de individuos con acceso a información básica sobre prevención en salud oral. Asimismo, otras investigaciones han demostrado que el nivel de conocimiento no siempre se traduce en comportamientos preventivos adecuados, lo que revela una brecha persistente entre el saber y el hacer.

En el contexto europeo, estudios desarrollados en países como Croacia han señalado que, si bien los estudiantes de Odontología presentan mayor conciencia respecto a la importancia del autocuidado bucal en comparación con otras carreras, continúan existiendo deficiencias relevantes en sus prácticas diarias. Entre las más frecuentes se encuentran el uso irregular del hilo dental y la escasa incorporación de enjuagues bucales como complemento del cepillado (Marcelo Leiva, 2023).

La problemática descrita no solo responde a factores individuales o conductuales, sino que también refleja la necesidad de fortalecer los procesos educativos desde una perspectiva práctica y preventiva. La formación universitaria en carreras de la salud debería fomentar, desde los primeros niveles académicos, la internalización de hábitos saludables como parte del perfil profesional, promoviendo una coherencia entre el conocimiento adquirido y las conductas personales (Áucar López & Lajes Ugarte, 2021).

En el ámbito nacional, y particularmente en el contexto ecuatoriano, los estudios relacionados con los hábitos de higiene bucal en estudiantes universitarios aún son limitados, y son aún más escasas las investigaciones que realicen comparaciones entre distintas carreras del área de la salud (Cevallos Ponce, 2026). En la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), esta carencia de evidencia científica dificulta la identificación de fortalezas y debilidades en las prácticas de autocuidado bucal de los estudiantes, así como el diseño de estrategias educativas orientadas a su mejora.

Analizar las prácticas de cuidado bucal en estudiantes que inician su formación universitaria permite comprender en qué medida el autocuidado está incorporado en su estilo de vida y cómo la elección de una carrera vinculada a la salud puede influir en dichas prácticas. En este sentido, resulta pertinente realizar un estudio comparativo entre estudiantes de primer semestre de las carreras de Odontología y Medicina, considerando que ambos grupos comparten un entorno académico similar, pero difieren en el enfoque específico de su formación profesional.

La presente investigación se desarrolla en estudiantes del primer semestre de la carrera de Odontología, paralelo C, y del primer semestre de la carrera de Medicina de la UNIANDES, durante el período académico mayo - octubre 2025. A través de este análisis comparativo, se busca identificar similitudes y diferencias en los hábitos

de higiene bucal, así como las posibles consecuencias observables derivadas de dichas prácticas. Los resultados de este estudio pretenden constituirse en un aporte significativo para el fortalecimiento de programas de promoción y prevención en salud oral dentro del ámbito universitario, contribuyendo a la formación integral de futuros profesionales de la salud.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo (Vizcaíno Zúñiga et al., 2023), fundamentado en la recolección y el análisis de datos numéricos, con el propósito de describir los hábitos de higiene oral, establecer relaciones entre variables y realizar comparaciones estadísticas objetivas. Se adoptó un diseño metodológico de tipo descriptivo, transversal y comparativo, orientado a caracterizar las prácticas de cuidado bucal y a contrastarlas entre dos grupos de estudiantes universitarios: alumnos del primer semestre, paralelo C, de la carrera de Odontología y estudiantes del primer semestre de la carrera de Medicina de la Universidad UNIANDES, durante el período académico comprendido entre mayo y octubre de 2025.

La figura 1 ilustra la distribución de la muestra según la carrera, correspondiente a estudiantes de primer semestre del paralelo C de Odontología y Medicina de la Universidad UNIANDES. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo por conveniencia, considerando su pertenencia al grupo de estudio. Al tratarse de una investigación observacional y no invasiva, se incluyó a la totalidad de los estudiantes disponibles que cumplieran con los criterios establecidos, lo que permitió una representación adecuada de ambos grupos académicos.

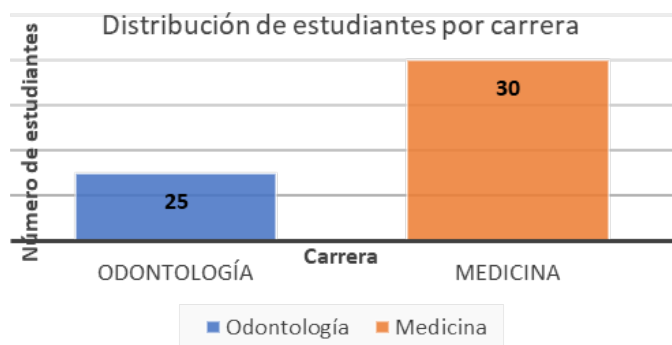


Figura 1. Muestra de estudio.

Para la recolección de la información se diseñó y aplicó una encuesta estructurada compuesta por diez preguntas cerradas, orientadas a evaluar tanto los conocimientos como las prácticas relacionadas con la higiene oral. La aplicación de la encuesta se realizó de manera presencial, en formato físico, garantizando la participación voluntaria, el anonimato de las respuestas y la confidencialidad de la información recopilada.

Los datos obtenidos fueron sistematizados en tablas y analizados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias absolutas y relativas para cada una de las variables estudiadas. Posteriormente, se efectuó una comparación de los resultados entre los estudiantes de Odontología y Medicina, lo que permitió identificar diferencias en los hábitos de higiene bucal y en las consecuencias visibles asociadas a dichas prácticas.

## Resultados y discusión

A continuación, se exponen las principales observaciones registradas en la investigación, las cuales se presentan de manera sistemática mediante tablas y representaciones gráficas, con el fin de facilitar su interpretación y análisis. Cada tabla y figura se encuentra debidamente referenciada dentro del texto y acompañada de una descripción analítica que permite examinar el comportamiento de las variables estudiadas, así como identificar tendencias, similitudes y diferencias entre los grupos comparados.

Tabla 1. Frecuencia recomendada de cambio de cepillo dental según estudiantes de Odontología y Medicina.

Respuesta	Odontología	Medicina
Cada 3 meses	21	8
Cada 6 meses	2	13
Cuando se desgaste	2	9

La tabla 1 pone en evidencia diferencias marcadas en el conocimiento sobre la frecuencia recomendada para el cambio del cepillo dental entre los estudiantes de Odontología y Medicina. En el grupo de Odontología, la gran mayoría reconoce el intervalo sugerido de tres meses, lo que se refleja en que el 87 % de los estudiantes seleccionó esta opción, evidenciando una mayor apropiación de criterios técnicos relacionados con la higiene bucal. Por el contrario, entre los estudiantes de Medicina, solo el 27 % identificó correctamente dicha recomendación, mientras que una proporción similar consideró adecuado cambiar el cepillo cada seis meses y un porcentaje aún mayor condicionó esta práctica al desgaste del instrumento.



Figura 2. Función del flúor en la pasta dental según los estudiantes.

La figura 2 refleja el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre la función del flúor en la pasta dental, especialmente su papel en la prevención de caries y el fortalecimiento del esmalte. Los resultados muestran que el 93 % de los estudiantes de Odontología identifica correctamente la importancia del flúor, lo que evidencia un alto grado de comprensión de conceptos preventivos desde etapas iniciales de su formación académica. En contraste, solo el 67 % de los estudiantes de Medicina respondió correctamente, mientras que un 33 % presentó respuestas incorrectas, lo que indica un desconocimiento considerable en esta área. Estas diferencias sugieren que la orientación académica específica influye significativamente en la internalización de conocimientos básicos de salud bucal.

Tabla 2. Conocimiento de la técnica correcta de cepillado dental entre estudiantes de Odontología y Medicina.

Respuesta	Odontología	Medicina
Si	22	20
No	3	10

Los datos (Tabla 2) reflejan diferencias significativas en el conocimiento sobre la técnica correcta de cepillado dental entre los estudiantes de Odontología y Medicina. Mientras que el 90 % de los estudiantes de Odontología indicó conocer la técnica adecuada, solo el 67 % de los estudiantes de Medicina respondió correctamente, lo que evidencia una disparidad notable en la formación inicial de ambas carreras.

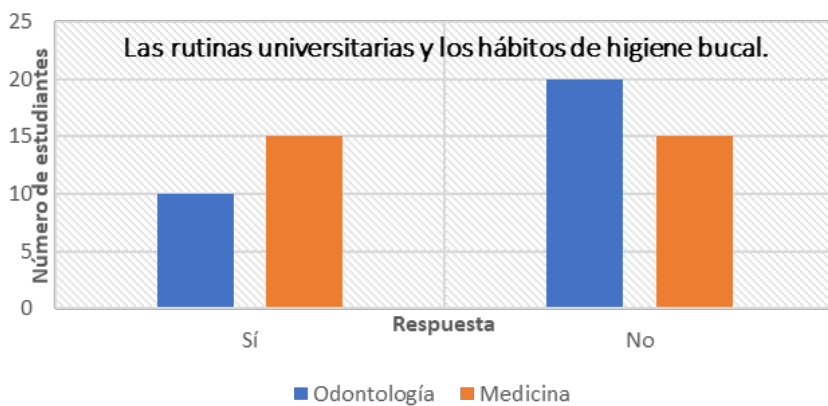


Figura 3. Impacto de la rutina universitaria en los hábitos de higiene oral de los estudiantes.

La Figura 3 refleja la percepción de los estudiantes sobre el impacto de la rutina universitaria en sus hábitos de higiene oral. En el grupo de Odontología, solo un 33 % de los estudiantes indicó que su rutina afectaba sus hábitos, mientras que en Medicina esta proporción alcanzó el 50 %. Por el contrario, la mayoría de estudiantes de Odontología respondió que su rutina no había influido significativamente en sus prácticas de higiene oral.

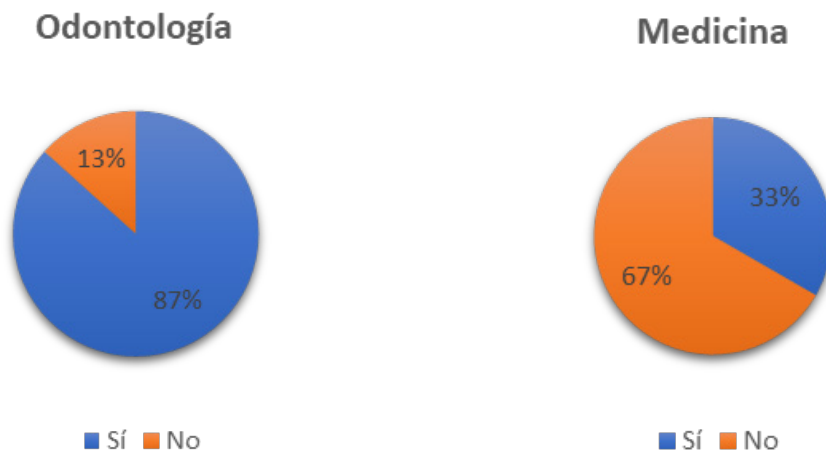


Figura 4. Frecuencia de cepillado dental (al menos dos veces al día) desde el ingreso a la universidad.

Los resultados (Figura 4) muestran diferencias claras entre los estudiantes de Odontología y Medicina en relación con la adopción de hábitos de higiene oral. Mientras que el 87 % de los estudiantes de Odontología indicó cumplir regularmente con prácticas saludables, solo un 33 % de los estudiantes de Medicina respondió de manera afirmativa. Esta disparidad evidencia que, incluso en etapas iniciales de la formación universitaria, los alumnos de Odontología mantienen hábitos de cuidado bucal más consistentes y alineados con las recomendaciones preventivas, lo que refleja la influencia de la orientación académica específica en la consolidación de comportamientos saludables desde el inicio de la carrera.

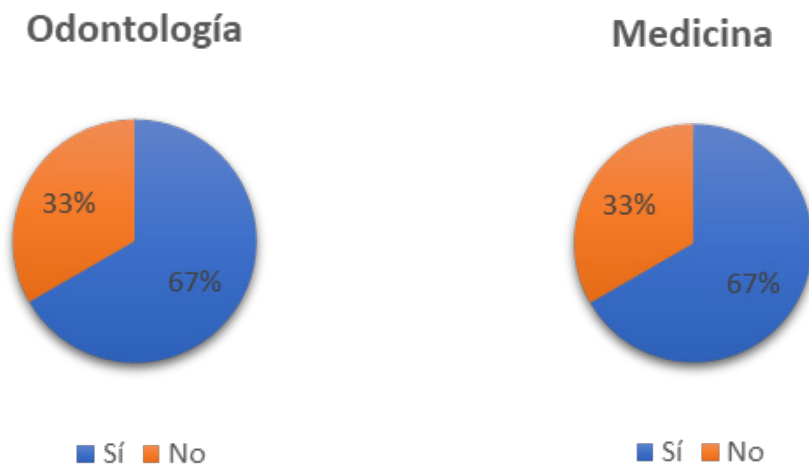


Figura 5. Consumo de bebidas azucaradas durante la jornada universitaria.

La figura 5 muestra la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes de Odontología y Medicina. Se observa que un 67 % de los estudiantes de ambas carreras reporta consumir este tipo de bebidas, lo que indica que el hábito está ampliamente presente independientemente de la formación académica. Esta tendencia refleja que, pese al conocimiento sobre los riesgos que el consumo excesivo de azúcares representa para la salud oral, como la aparición de caries y erosión dental, los estudiantes no siempre adoptan comportamientos preventivos coherentes con su formación profesional.

Tabla 3. Frecuencia de visitas al odontólogo entre estudiantes de Odontología y Medicina.

Respuesta	Odontología	Medicina
Cada seis meses	18	9
Cuando hay dolor	7	21

La tabla 3 refleja diferencias en los patrones de asistencia al odontólogo entre los estudiantes de Odontología y Medicina. En general, los estudiantes de Odontología tienden a mantener visitas periódicas de control, siguiendo recomendaciones preventivas, mientras que los estudiantes de Medicina acuden con mayor frecuencia solo ante la presencia de dolor o molestias dentales. Este contraste evidencia que la formación académica en Odontología influye positivamente en la adopción de conductas preventivas, promoviendo un autocuidado más constante, mientras que en Medicina predominan hábitos más reactivos frente a problemas de salud oral.

Tabla 4. Conocimiento sobre la importancia de cepillar la lengua en la higiene bucal.

Respuesta	Odontología	Medicina
Si	23	10
No	2	20

La tabla 4 evidencia diferencias notables en el conocimiento sobre la higiene lingual entre estudiantes de Odontología y Medicina. Mientras que la gran mayoría de los estudiantes de Odontología reconoce la importancia de incluir el cepillado de la lengua como parte de la rutina de higiene oral, en Medicina solo una minoría tiene esta percepción. Esta disparidad indica una brecha significativa en la comprensión de prácticas de higiene oral integral, resaltando que, incluso al inicio de la formación universitaria, la orientación académica específica influye directamente en la internalización de hábitos preventivos más completos.

Tabla 5. Portación de cepillo dental o kit de higiene bucal durante la jornada universitaria.

Respuesta	Odontología	Medicina
Si	13	10
No	12	20

La tabla 5 muestra diferencias en la práctica de portar un kit de higiene bucal entre estudiantes de Odontología y Medicina. En Odontología, una proporción considerable de estudiantes mantiene consigo elementos de cuidado oral durante la jornada académica, mientras que en Medicina esta práctica es menos frecuente. Esto sugiere que, aunque algunos estudiantes de ambas carreras se preocupan por la higiene oral fuera del hogar, los estudiantes de Medicina presentan una menor constancia en llevar implementos de aseo personal.

Tabla 6. Percepción sobre la necesidad de prácticas adicionales al cepillado para mantener buena salud oral.

Respuesta	Odontología	Medicina
Si	6	11
No	19	19

La tabla 6 refleja las percepciones de los estudiantes sobre si el cepillado dental por sí solo es suficiente para mantener una buena salud oral. Se observa que la mayoría de los estudiantes en ambas carreras reconoce que otras prácticas complementarias, como el uso de hilo dental, colutorios y cepillado lingual, son necesarias para una higiene oral integral. Sin embargo, los estudiantes de Odontología muestran una comprensión ligeramente más consolidada sobre la importancia de un enfoque preventivo completo, mientras que en Medicina persiste un grupo que considera que el cepillado es suficiente.

Los resultados evidencian que los estudiantes de Odontología muestran un mayor nivel de conocimiento y mejores prácticas de higiene oral desde el inicio de su formación, reflejando una base concreta en hábitos preventivos en comparación con estudiantes de otras carreras del área de la salud. Sin embargo, a pesar de este conocimiento, la adherencia al uso de hilo dental sigue siendo limitada en ambos grupos, lo que indica que el dominio teórico no siempre se traduce en comportamientos consistentes en la práctica diaria.

El contexto académico universitario y el estrés asociado juegan un papel importante en la salud oral de los estudiantes (Luna et al., 2020). Niveles elevados de ansiedad y presión académica se relacionan con la aparición de síntomas como sangrado gingival, dolor dental y aftas, afectando incluso a quienes cuentan con conocimientos técnicos adecuados. En particular, los estudiantes de Medicina tienden a experimentar mayor carga de estrés, lo que se refleja en indicadores periodontales menos favorables que los observados en estudiantes de Odontología (Carrión Sánchez et al., 2022).

Asimismo, la ansiedad y otros factores psicosociales pueden interferir con el bienestar general y las rutinas de autocuidado, incluyendo alteraciones en el sueño, lo que limita la capacidad de mantener hábitos de higiene oral saludables. Prácticas fundamentales como el cepillado dos veces al día son relativamente comunes, pero el uso complementario de hilo dental y enjuagues bucales sigue siendo insuficiente, aumentando el riesgo de caries, enfermedad periodontal y mal aliento. Adicionalmente, conductas como el bruxismo, morder objetos o el consumo frecuente de bebidas azucaradas se asocian con mayores niveles de ansiedad y con un incremento de problemas temporomandibulares, afectando de manera particular a mujeres jóvenes.

El tipo de formación académica influye significativamente en la adopción de hábitos de autocuidado. Los

estudiantes de Medicina presentan prácticas de higiene oral más consistentes que otros estudiantes no médicos, pero estas siguen siendo inferiores a las de Odontología. Por el contrario, la exposición temprana a pacientes y la educación clínica en Odontología refuerzan positivamente tanto la actitud como la conducta respecto a la propia higiene oral, lo que subraya la importancia de incluir experiencias prácticas desde los primeros semestres en todas las carreras relacionadas con la salud.

## CONCLUSIONES

El estudio permitió realizar una comparación detallada de los hábitos de higiene oral entre estudiantes de primer semestre de Odontología y Medicina, cumpliendo el objetivo principal de la investigación. Se evidenció que los estudiantes de Odontología presentan un mayor conocimiento y mejores prácticas preventivas en salud bucal, lo que resalta la influencia de la formación académica temprana en la consolidación de hábitos de autocuidado oral.

Asimismo, se identificaron los hábitos más frecuentes en ambos grupos. Los estudiantes de Odontología mostraron una mayor adherencia a prácticas como el cepillado diario, el cambio periódico del cepillo dental y el cepillado de la lengua, mientras que en Medicina se observó una menor implementación de estos hábitos, especialmente en lo que respecta al uso de hilo dental y la asistencia periódica al odontólogo. En cuanto a las consecuencias clínicas visibles, los resultados confirmaron que la ausencia de hábitos adecuados se relaciona con la presencia de placa bacteriana, halitosis y caries, lo que subraya la importancia de promover la prevención desde los primeros niveles de formación universitaria.

Se evidenció una relación entre el conocimiento sobre salud bucal y su aplicación práctica. Los estudiantes de Medicina, a pesar de reconocer algunos conceptos básicos, mostraron dificultades para integrarlos de manera constante en su rutina diaria, lo que indica la existencia de una brecha entre saber y hacer. Estos descubrimientos enfatizan la necesidad de fortalecer las estrategias educativas en salud oral dentro de todas las carreras del área de la salud, con el fin de garantizar la adopción de prácticas preventivas efectivas desde el inicio de la formación académica.

## REFERENCIAS

Abarca Castro, R. Y., Jasso Medrano, J. L., & Quiroga García, M. Á. (2025). Relación entre higiene oral, ansiedad dental y hábitos de autocuidado bucal en universitarios. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 24(3), 76–83. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/861>

Áucar López, J., & Lajes Ugarte, M. (2021). Estrategia extensionista vocacional orientada a la formación profesional de estudiantes de carreras estomatológicas. *Medisur*, 19(5), 798–806. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=110959>

Carrión Sánchez, J. E., Gavilánez Villamarín, S. M., Armijos Moreta, J. F., & Santillán Molina, F. G. (2022). Relación entre el índice CPOD e estrés académico en estudiantes universitarios de odontología, UNIANDÉS. *Revista Conrado*, 18(S2), 500–508. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2488>

Cevallos Ponce, K. P. (2026). *Estrategia educativa de hábitos e higiene bucal y su contribución en el rendimiento académico de los estudiantes de la básica media* [Tesis de maestría, Universidad Estatal del Sur de Manabí].

Gizaw, Z., Demissie, N. G., Gebrehiwot, M., Bitew, B. D., & Nigusie, A. (2024). Oral hygiene practices and associated factors among rural communities in northwest Ethiopia. *BMC Oral Health*, 24(1), 315. <https://doi.org/10.1186/s12903-024-04049-4>

Kaya, S. (2024). Pre-clinical dental students' awareness regarding their oral hygiene. *International Dental Journal*, 74, S28–S29. <https://doi.org/10.1016/j.ident-tj.2024.07.655>

Lachance, S., Chichekian, T., Bélisle, M., Bertrand, Y., & Lavoie, P. (2026). Pedagogical practices to support student workload management: A collaborative study with nursing educators. *Nurse Education in Practice*, 90, 104698. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2025.104698>

Luna, D., García Reyes, S., Soria González, E. A., Avila Rojas, M., Ramírez Molina, V., García Hernández, B., & Meneses González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: Asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8–17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>

Marcelo Leiva, B. R. (2023). *Autopercepción de la salud y conductas de autocuidado oral en estudiantes del Programa Académico de Odontología de la Universidad de Huánuco-2021* [Trabajo de titulación, Universidad de Huánuco].

Vizcaíno Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño, R. J., & Maldonado Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9762. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)

**Conflictos de interés:**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

**Contribución de los autores:**

Leslie Alexandra Villar-Contreras, Giancarlo Jaime-Lascano, Ana Graciela Guedez-Mujica, Diego Mateo Marín-Mora: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

**Declaración ética:**

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.