ARTÍCULO ORIGINAL

ESTADO DE SALUD EN ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO AL ÁREA DE CIENCIAS DE LA SALUD

HEALTH STATUS IN NEWLY ENTERED STUDENTS IN THE AREA OF HEALTH SCIENCES

Telumbre Terrero Juan Yovani[1], López Cisneros Manuel Antonio[1], Morales López Juan Alberto[1], Fuentes Ocampo Lucero[1], Maas Góngora Lucely[1]

[1]Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen

Telumbre Terrero Juan Yovani, López Cisneros Manuel Antonio, Morales López Juan Alberto, Fuentes Ocampo Lucero, Maas Góngora Lucely. ESTADO DE SALUD EN ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO AL ÁREA DE CIENCIAS DE LA SALUD. Rev UNIANDES Cienc Salud 2019 may-ago; 2(2):131-146

Resumen:

Introducción: Los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para la adquisición de actividades de promoción y prevención en salud que repercutan en su estilo de vida. **Objetivo:** Describir el estilo de vida en estudiantes universitarios de nuevo ingreso al área de ciencias de la salud. **Métodos:** Estudio transversal descriptivo realizado en 183 jóvenes del área de salud de una Universidad Pública de Ciudad del Carmen, Campeche. Se utilizó el Cuestionario sobre estilo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios (EVISAUN V3). El estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. La captura y análisis de la información se llevó a cabo en el paquete estadístico SPSS V23. **Resultados**: el 89.6% realiza ejercicio, de dos (39%) a tres (31.7%) días a la semana, siendo correr la actividad principal desarrollada por los universitarios (35.4%). 60% de los jóvenes percibe su estado de salud como bueno; además el 40.4% de los jóvenes considera que su peso con relación a su estatura es superior a lo normal. El 44.8% considera que las horas que duerme les permite descansar lo suficiente, 83.6% ha

fumado alguna vez en su vida y el 92% consume alcohol. **Conclusiones:** es importante diseñar e implementar programas de educación y promoción de la salud en este estrato social, ya que además de tener un estado óptimo de salud, también serán promotores de hábitos de salud.

Palabras clave: joven, estilo de vida, salud, universitario.

Summary

Introduction: University students correspond to a key population for the acquisition of health promotion and prevention activities that have an impact on their lifestyle. Objective: To describe the lifestyle of university students new to the area of health sciences. **Methods:** Descriptive cross-sectional study carried out in 183 young people from the health area of a Public University of Ciudad del Carmen, Campeche. The Questionnaire on healthy lifestyle and health in university students was used (EVISAUN V3). The study adhered to the provisions of the Regulations of the General Health Law on Health Research. The capture and analysis of the information was carried out in the statistical package SPSS V23. **Results:** 89.6% carried out an exercise, from two (39%) to three (31.7%) days per week, with the main activity carried out by university students running (35.4%). 60% of young people perceive their state of health as good; In addition, 40.4% of young people consider that their weight in relation to their height is higher than normal. 44.8% consider that the hours they sleep allow them to rest enough, 83.6% have smoked at some time in their lives and 92% consume alcohol. **Conclusions:** it is important to design and implement education and health promotion programs in this social stratum, since in addition to having an optimal state of health, they will also be promoters of health habits.

Keywords: young, lifestyle, health, university.

Recibido: 30 de enero del 2018

Aceptado: 2 de febrero del 2019

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial cada año se registran más de 2.6 millones de muertes entre la población de 15 a 24 años. Casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio de la carga total de morbilidad en adultos se asocian a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre los que se cuenta el consumo de tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin

protección y la exposición a la violencia (1).

Los avances científicos han propiciado que la sociedad experimente cambios importantes en los indicadores vinculados a salud. Si bien éstos han permitido un incremento en la esperanza de vida al nacer de la población mundial, también han significado la aparición de problemas de salud emergentes que pudiesen ser más difíciles de erradicar que los que afectaban en años anteriores, debido a dichos problemas radica en los estilos de vida de las personas (2). Se estima que durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental (3).

Los universitarios son jóvenes de 17 a 26 años, una población cuyos problemas y necesidades de salud en general son atendidos de manera insuficiente por las políticas públicas, no solo en nuestro país, sino también en otros países de América Latina y el Caribe. Los jóvenes representan el 24.5% de la población total de la Región de las Américas (232 millones). Están viviendo en un mundo que experimenta un período de transición demográfica, globalización, cambios ambientales y un uso creciente de las nuevas tecnologías de comunicación (4).

La salud de los adolescentes y los jóvenes, incluida la salud sexual y reproductiva, ocupan un lugar de importancia entre las prioridades internacionales de desarrollo, que incluyen desde la necesidad de formular políticas innovadoras y eficaces en el nivel regional como el fomento de una mayor sensibilización y una participación más activa de los adolescentes y los jóvenes, sus familias y sus comunidades en el ámbito local (5). Estos logros deben protegerse, y además impulsar y ampliar a mayor escala las prácticas más adecuadas (1).

Hablar de estilo de vida es hacer referencia a la forma de vivir de las personas, concepto que se relaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales, y que se encuentra influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores que son aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de la vida (1,2). Cabe mencionar, además, que dentro de los patrones de comportamiento que integran los estilos de vida se incluyen también todas las prácticas tanto

saludables como no saludables que tiene una persona, las cuales interactúan entre sí (1,4).

Se ha reportado que el alejamiento del domicilio familiar, la interacción con otras culturas y el cambio en la exigencia académica acarrean cambios en los hábitos de alimentación, actividad física y sueño, además del consumo de sustancias como cigarrillo, alcohol y marihuana (6). Se sabe que, aunque los jóvenes universitarios tienen conocimientos suficientes acerca de las conductas de riesgo, parecen no percibirse en riesgo, por lo que desarrollan pocas conductas saludables (7).

El sobrepeso y la obesidad, la baja adherencia a la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco son los comportamientos no saludables más frecuentes encontrados en universitarios iberoamericanos (8). En el área de ciencias de la salud se han reportado hallazgos similares en estudiantes de medicina y enfermería, quienes, a pesar de estar cursando estudios que podrían animarlos a autocuidarse mejor, no reportan estilos de vida adecuados. Por lo anterior, es de interés en el caso particular de la enfermería conocer los estilos de vida de los enfermeros en formación, ya que una disciplina que se dedica al cuidado debe desarrollar el potencial del mantenimiento de la propia salud.

Hoy en día en México los nuevos estilos de vida han traído consigo hábitos no saludables que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas (9). Esto debido a que se está viviendo una transición alimentaria: se ha pasado de una dieta rica en verduras, frutas, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasa y azucares refinados (10). Además, se suma que se lleva un estilo de vida sedentario, que suele vincularse con otros comportamientos perjudiciales para la salud como el consumo regular de tabaco y alcohol, el estrés y alteración en las horas de sueño. Todo ello trae como consecuencia el sobrepeso y la obesidad (11).

Este panorama genera gran interés por conocer el estilo de vida de los futuros profesionales de la salud, por cuanto los comportamientos que asumen los jóvenes y adolescentes en la actualidad ponen en peligro su bienestar y su salud presente y futura (12). De esta realidad no están exentos los estudiantes del área de ciencias de la salud, teniendo en cuenta que es común verlos realizar comportamientos totalmente opuestos al imaginario colectivo que se tiene de un futuro profesional de la salud (consumo

de bebidas alcohólicas los fines de semana, consumo de comidas chatarra, déficit de sueño, aprovechamiento inadecuado del tiempo de ocio y sedentarismo, entre otros (13).

Esta situación pone de relieve la necesidad de contar con espacios saludables en los entornos habituales del ser humano, entre ellos el hogar, la escuela, la universidad y el trabajo (14). Tomando como referente lo anteriormente expuesto, surge la necesidad de desarrollar la presente investigación en este grupo vulnerable, dado que existe un vacío del conocimiento con relación al estilo de vida de los jóvenes, por lo cual se plantea el siguiente objetivo de investigación: Describir el estilo de vida en estudiantes universitarios de nuevo ingreso al área de ciencias de la salud.

MÉTODOS

Estudio transversal descriptivo (15), dado que se realizó una sola medición en tiempo y se describió el fenómeno de manera natural sin manipulación de las variables. La población de estudio estuvo constituida por jóvenes universitarios de nuevo ingreso del área de Ciencias de la Salud de una Universidad Pública de Ciudad del Carmen, Campeche. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia (16), dada la accesibilidad y proximidad de los sujetos con el investigador, quedando una muestra de 183 jóvenes.

Para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario sobre estilo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios (EVISAUN versión 3), constituido por 27 preguntas, integrado por 7 dominios: Actividad física, Estado general de salud y calidad de vida, Medidas antropométricas, Patrón de descanso y sueño, Estrés, Consumo de alcohol y tabaco y Hábitos de alimentación (17). Este instrumento ha reportado una confiabilidad aceptable, con un Alpha de Cronbrach superior a .70 de manera general y por sub escala, en este estudio se obtuvo una consistencia interna de .86.

Para la recolección de información se contó con la aprobación del estudio por parte de la institución educativa donde se realizó el estudio, además de contar con el aval del Departamento de Investigación y Posgrado de la Universidad Autónoma del Carmen. En un primer momento se solicitó el listado de los alumnos inscritos en el ciclo escolar 2018, posteriormente se acudió con previa autorización de la dirección en el horario y aula correspondiente, para hacerles la invitación de participar en el estudio, y se les hizo entrega del consentimiento informado, y por último el Cuestionario

sobre estilo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios entregarles el consentimiento informado. Para asegurar la confidencialidad y el anonimato de los participantes no se requirió el nombre del participante, recordándoles que no dejaran ninguna pregunta sin contestar, que cualquier duda podía ser orientada por el responsable del estudio, al finalizar los cuestionarios fueron depositados en una urna ubicada a la salida el área de aplicación.

El estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud (LGS) en Materia de Investigación para la Salud en Seres Humanos (18). La captura y análisis de la información se llevó a cabo en el paquete estadístico Statistical Package por the Social Sciences (SPSS) versión 23.0 a través de la estadística descriptiva (medidas de tendencia central y de dispersión).

RESULTADOS

Características sociodemográficas:

Los resultados muestran que el 73.8% de los participantes corresponden al sexo femenino, predominado un estado civil soltero con un 96.2%, seguido de unión libre (2.7%). El 91.3% de los jóvenes se dedica a estudiar, sin embargo, el 8.7% estudia y trabaja al mismo tiempo, dedicando de 5 (25%) a 8 (37.5%) horas diarias. Predomina la religión católica (68.9%), seguido del cristianismo (13.7%) y adventista (10.9%). El 48.1% de los jóvenes vive con ambos padres, 24% solo con mamá y el 12.6% con tíos, así también el 40.4% es foránea siendo originarios de los estados vecinos como: Tabasco, Chiapas, Veracruz y Yucatán.

Dominio: *Actividad Física*

El 77% de los jóvenes se trasladan a la universidad en transporte público, 16.9% en vehículo particular y el 3.8% caminando. El 89.6% realiza ejercicio, de dos (39%) a tres (31.7%) días a la semana, siendo correr la actividad principal desarrollada por los universitarios (35.4%). El 32.2% señalo que desde su ingreso a la universidad empezaron a hacer más ejercicio (32.2%) y el 25.1% realiza más ejercicio, sin embargo, el 75.4% manifiesta que no realizar ejercicio por falta de tiempo.

Dominio: Estado general de salud y calidad de vida

El 60% de los jóvenes percibe su estado de salud como bueno, 23.5% regular y el 12.6% muy bueno. En cuanto a la calidad, el 57.7% considera que es buena, 26.8% regular y el 15.8% muy buena.

Dominio: medidas antropométricas

Se identificó que el 40.4% de los jóvenes considera que su peso con relación a su talla es superior a lo normal y el 47.5% lo considera normal; 65.6% manifestó preocupación por su peso y el 59.6% se pesa cada mes para llevar un control de su peso.

Dominio: Descanso y sueño de los participantes

Por lo que respecta a este dominio, el 44.8% considera que las horas que duerme les permite descansar lo suficiente, pero el 55.2% señala lo contrario; así también, el 32.8% manifestó que en dos ocasiones a las ultimas semanas tuvo dificultad para conciliar el sueño.

Dominio: Estrés

En la tabla 1 se pueden observar aquellas situaciones que pudieran ocasionar estrés en los jóvenes universitarios.

Tabla 1. Dominio: Estrés

Variable	*f*	*%*
Identificas las situaciones que te causan tensión o preocupación en tu vida		
Si	176	96.2
No	7	3.8
¿Cuáles son las situaciones que te causan tensión o preocupación en tu vida?		
Actividades académicas	84	45.9
Situaciones económicas	40	21.9
Distanciamiento del hogar	12	6.6
Trabajo laboral	1	.5
Problemas familiares	18	9.8
Problemas emocionales	12	6.6
Problemas de trasporte	3	1.6
Falta de tiempo	6	3.3
No identifica	7	3.8
Expresas sentimientos de tensión o preocupación		
Si	108	59.0
No	75	41.0

Nota: *f*= frecuencia, %= Porcentaje, *n*= 183

Dominio: *consumo de alcohol y tabaco*

Se encontró que el 16.4% no consume tabaco, mientras que el 83.6% si consume, de los cuales un 20.0 % comenzaron a consumirlo a los 15 y 16 años, respecto al consumo de alcohol 92% consume alcohol y un 8% no consume e iniciaron a consumir alcohol a los 14 años con un 32.5%.

Dominio: Hábitos de alimentación

En la tabla 2, se muestran los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios.

Tabla 2. Dominio: Hábitos de alimentación

Variable	*f*	*%*
Consumes alimentos fritos		
A veces	161	88.0
Siempre	22	12.0
Consumes alimentos cocidos		
Nunca	3	1.6
A veces	102	55.7
Siempre	78	42.6
¿Consumes alimentos asados o la plancha?		
Nunca	3	1.6
A veces	147	80.3
Siempre	33	18.0
Consumo de sal en alimentos		
Sin sal	8	4.4
Poca sal	153	83.6
Mucha sal	21	11.5
Salero extra	1	.5
Como calificas tu alimentación		
Poco saludable	87	47.5
Saludable	92	50.3
Muy saludable	42.2	2.2
porque calificas así tu alimentación		
Alimentación insuficiente	10	5.5
Alimentación no variada	104	56.8
Dieta no balanceada	31	16.9
Falta de tiempo	8	4.4

Alimentación rica en frutas y verduras	15	8.2
Consumo de comida chatarra	7	3.8
Dieta balanceada	4	2.2
No realiza colaciones	3	1.5
Otros	1	.5
Aproximadamente cuantos mililitros de agua toma al día		
500	28	15.3
1,000	35	19.1
1,500	46	25.1
2000	38	20.8
Mas de 2000	36	19.7

Nota: *f*= frecuencia, %= Porcentaje, *n*= 183.

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación permitieron conocer el estado de salud de los jóvenes universitarios, donde en el dominio de actividad física se encontró que 77.0% de los jóvenes universitarios se trasladan a la universidad en transporte público, además el 89.6% realizan ejercicio, de los cuales un 35.0% practica ejercicio 2 días a la semana, siendo el deporte más practicado correr con un 35.4 %. Estos resultados difieren con una investigación realizada en Costa Rica (19) que evidencia que 40% de los participantes no realizaba ningún ejercicio físico, y entre quienes sí lo hacían diariamente, el 68.93% dedicaba en promedio solamente 7.78 minutos a dicha actividad. Se puede decir que la realización de actividad física se asocia a la percepción y autoimagen que los jóvenes tienen de sí mismo, así como el desarrollo hábitos saludables al ingresar a otro nivel educativo y que contribuyen a un buen mantenimiento de la salud (20).

En relación al estado general de salud y la calidad de vida se obtuvo que 60.1 % consideran su estado de salud como bueno, y en cuanto a calidad de vida 55.7% piensan que es buen, estos resultados concuerdan con Cecilia, Atucha y García (21) en una investigación realizada en España en estudiantes de farmacia, quienes identificaron que la población de jóvenes manifestó que su salud y calidad de vida son en general positivas, no creen tener mala salud ni mala calidad de vida. Posiblemente esta consideración tenga que ver con los estilos de vida que los jóvenes están adoptando y de igual manera con situaciones socioeconómicas en las que los estudiantes se desarrollan.

Además, se identificó que el 40.4% respondieron que consideran su peso superior a lo normal, 65.6 % siente preocupación por su peso, 59.6 % se han pesado cada mes, siendo similar a los reportado por investigadores de Guanajuato (22) quienes señalaron que un 40% o más de los universitarios expresan sentirse con sobrepeso, les gustaría perder peso y reportan haber acudido al médico en los últimos dos años. Estos datos indican que el sobrepeso se asocia al estilo de vida sedentario y a diversas características culturales que se desarrollan desde el vínculo familiar, así como los hábitos alimentación que adopta cada joven y que en algunos casos se van modifican conforme al grado académico (23). Por lo tanto, la educación nutricional permite la adquisición de conocimientos que favorecen la formación integral de todos los ciudadanos y refuerza la práctica alimentaria correcta mediante la creación

de actitudes favorables hacia una alimentación saludable (24).

Respecto al patrón de descanso y sueño se observa que 55.2%, no les permite descansar las horas que duermen. Un 32.8% no ha manifestado dificultad para conciliar el sueño en las últimas semanas. El 55.2 % han manifestado dicha alteración desde que ingresaron a la universidad y están dedicando mayor tiempo a estudiar, y un 8.7% se encuentra trabajando y estudiando. Estos datos concuerdan con Becerra y Vargas en Colombia (25), donde los jóvenes manifestaron que dormían en promedio 4-6 horas, y este número de horas de sueño fue más frecuente entre quienes trabajaban. Llama la atención que los sujetos duerman tan pocas horas antes de su ingreso a la universidad; es posible que tras iniciar sus estudios ese número se mantenga o incluso disminuya y esto afecte su rendimiento, dormir poco puede constituirse en indicador de un estilo de vida poco saludable y un deficiente estado de salud.

Es así, que el descanso es un elemento que forma parte de la evaluación del estilo de vida de los sujetos y que pudiera estar alterado por factores como consumo de drogas, café, alcohol, tabaco, problemas de salud, falta de ejercicio, alimentación inadecuada, mal manejo del estrés, y consumo de sustancias adictivas. Algunos autores, consideran que el inicio de la vida universitaria, a partir del nuevo estilo de vida que tienen que asumir los alumnos, es un factor que puede también modificar el comportamiento de las personas, lo cual tiene un impacto en el patrón de sueño (26).

En cuanto al estrés de los participantes un 96.2% identificaron situaciones que les causan tensión o preocupación, 45.9% las actividades académicas son principal situación de preocupación y un 21.9% situaciones económicas, esto concuerda con Córdoba, Carmona, Terán y Márquez, (11) quienes señalan que el 57.4% no se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida, 41.1% no se relaja ni disfruta su tiempo libre, el 74.3% a menudo se percibe acelerado, 64.4% se siente enojado o agresivo, 36.6% no se siente contento las actividades que realiza, 40.6% no es positivo y optimista, 77% se siente tenso y el 53.7% se siente deprimido. Las situaciones que causan estrés, tensión o preocupación se pudiesen atribuir al cambio de nivel educativo y al de exigencia, competitividad y expectativas que aumentan e impactan de forma negativa su estado de salud, así como los ajustes personales y emocionales entre la adolescencia y la juventud, período en el que tienden a surgir problemas de salud

mental como trastornos del estado de ánimo y ansiedad repercutiendo en la salud de los jóvenes (27).

Con relación al consumo de tabaco se encontró que 83.6% consume tabaco mientras que un 16.4% no consume, de los cuales un 20.0 % comenzaron a consumirlo a los 15 y 16 años, resultados contarios a los de Lara, Saldaña, Fernández y Delgadillo en una universidad pública del Estado de México (1). Quienes detectaron que el 63% de los estudiantes entrevistados no fumaba y el 14,5% de quienes tenían este hábito, lo hacía diariamente. Considerando que la población evaluada estaba compuesta por jóvenes universitarios de nuevo ingreso, se estima que quienes si están consumiendo tabaco pudiesen manifestar expresiones hacia el consumo de relajación, sentir tranquilidad si consumen tabaco, en su caso algunos pudieran hacerlo para sentirse a enrolados en el ámbito que se encuentran, o de igual forma por ser conductas nocivas que suelen aparecer en la adolescencia, sin saber las consecuencias que tiene sobre la salud física y mental de los jóvenes universitarios (28).

Respecto al consumo de alcohol 92% consume alcohol y un 8 no consume, resultados mayores a lo reportado por Becerra y Vargas (29) en una universidad de Colombia quienes señala que de la mitad (64%) de los estudiantes manifestaron no ingerir bebidas alcohólicas antes de ingresar a la universidad. El no consumir alcohol al ingresar a la universidad suele relacionarse con que algunos jóvenes aún no han de cumplido la mayoría de edad 18 años, y no suelen consumir bebidas embriagantes por dicho motivo, otros viven con sus padres y pueden tener prohibido el consumo, de los que si consumen pueden estar relacionados con hábitos que comenzaron desde la adolescencia (30), por estilos de rol con los compañeros que están conociendo en la universidad, y un porcentaje puede sentir con la libertad de consumir bebidas alcohólicas al estar fuera de casa y pensar que ya son mayores de edad (31).

Se demuestra que 88.0% veces consume alimentos fritos, 83.6% respondieron consumir poca sal, 50.3% de los jóvenes consideran su alimentación saludable, un total de 56.8 % consideran no llevar una alimentación no variada y 25.1% expresaron que toman 1,500 ml de agua al día. Estos datos son similares a lo reportado por Soria (32) en la Ciudad de México que sostiene que, de los 100 estudiantes de medicina humana, la mitad de la muestra desayuna, come y cena muy frecuentemente; una menor proporción de estudiantes ingieren, frutas,

verduras y leguminosas; y muy pocos estudiantes incluyen pescado en su dieta. Una tercera parte de la muestra estudiada señalo comer golosinas, comida chatarra y reporto que come fuera de casa.

Estos resultados se relacionan con los tiempos que los jóvenes realizan al trasladarse de sus casas a la universidad, además el tiempo que permanecen en la universidad no les permite realizar las ingestas de alimentos en horarios adecuados (33). Todo esto conlleva a que los jóvenes de nuevo ingreso a la universidad modifiquen la alimentación y en algunos casos opten por consumir alimentos rápidos o comida chatarra, de igual forma se pudiese considerar las situaciones socioeconómicas de las que cada joven depende, respecto al consumo de agua podría mencionarse que es una falta de habito no saludable, no consumir la ingesta mínima recomendada (34).

CONCLUSIONES

Los resultados de la presente investigación permitieron describir el estado de salud de los jóvenes universitarios, lo cual muestra la magnitud del problema en este grupo etario; dado que la adquisición de conductas no saludables o saludables se fomentan en casa y se refuerzan o modifican conforme a los años o bien por la relación entre el grupo de iguales. Estos hallazgos sirven de base para identificar aquellos factores que condicionan el estado de salud de los jóvenes y que pudieran estar determinando el desarrollo de sus actividades académicas y en ocasiones laborales. Por lo cual es de vital importancia diseñar e implementar programas de educación y promoción de la salud en este estrato social, ya que además de tener un estado óptimo de salud, también serán promotores de hábitos de salud de la población en general. Es así, que los futuros profesionales de la salud deberán adquirir y fomentar un estilo de vida saludable en su persona y hacia los demás, contribuyendo a la mejora de la calidad de esta.

REFERENCIAS

1. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Revista Ciencia y cuidado. 2015;12 (1):27-39.
2. Bastias E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Ciencia y Enfermería. 2014; (2):93-101.
3. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población

universitaria. Nutrición Hospitalaria. 2015; 31(5):1910-1919.

4. Lara N, Saldaña Y, Fernández N, Delgadillo H. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Hacia promoción de la salud. 2015; 20:102-117.
5. González D, Salinas A, Torre P, Mora F. Necesidades de salud sexual y reproductiva en estudiantes de una universidad pública mexicana. Glob Health Promot. 2014; 21(3): 69-79.
6. Fuentes MC, Alarcón A, García F, Gracia E. Consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas en la adolescencia: efectos de la familia y peligro del barrio. Anal. Psicol. 2015; 31(3): 1000-1007.
7. Laguado E, Díaz M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia.2014. Hacia la Promoción de la Salud; 19(1): 68-83.
8. Oliva CO, Fragoso DS. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 2013; 4(7): 176-199.
9. Sánchez-Ojeda MA, Luna-Bertos ED. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. 2015; 31(5):1910-1919.
10. Lehmann F, Lindeman KV, Klewer J, Kugler J. BMI, physical inactivity, cigarette and alcohol consumption in female nursing students: A 5-year comparison. BMC Med Educ. 2014;14(82): 2-6.
11. Córdoba D, Carmona M, Terán O, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios. Revista Biomédica Medwave. 2013;13(11):1-9.
12. Morales M, Ruso C, Llopis A. Comparative study of lifestyle: eating habits, sedentary lifestyle and anthropometric development in Spanish 5- to 15-yrolds. Iran J Public Health. 2015;44(4):486-494.
13. Varela-Arévalo MT, Ochoa-Muñoz AF, Tovar-Cuevas JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ. Salud. 2016;18(2):246-256.
14. Campo Y, Pombo LM, Teherán AA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev Univ. Ind. Santander Salud. 2016;48(3):301-309.
15. Polit, D. Hungler, B. Investigación científica en ciencias de la salud. (6ª Ed). México: McGraw- Hill Interamericana, 2003

16. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista L.P. Metodología de la Investigación. 4ª ed. Ciudad de México, McGraw-Hill, 2006.
17. Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Revista Colombiana de Enfermería. 2018; 16 (30):19-24.
18. Secretaría de Salud (MX). Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud [Internet]. México. 987. Disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html
19. Jiménez S, Hernández E. Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. 2016;14 (1);1-14.
20. Vidarte CJA, Velez AC, Sandoval CC, Alfonso MML. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud. 2011;16 (1):202-218.
21. Cecilia MJ, Atucha NM, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Revista Educación Médica. 2017;19 (3); 294-305.
22. Reynaga M, Fernández G, Muñoz C, Vera L. Percepción de comportamientos de riesgo. Estudiantes universitarios del área de la salud Acta Universitaria. 2015. 25(1); 44-51.
23. Morales DJ, Maqueira GdlC, Vera E, Cuesta A, Neira C, Lorena M. Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017; 36(2):12-17.
24. Rodríguez TÁF, Páez GRE, Altamirano VEJ, Paguay CFW, Rodríguez AJ C, Calero MS. Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. Educ Med Super. 2017; 31(4): 1-11.
25. Becerra F, Vargas M. Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Revista Facultativa Medica. 2017; 65(2); 233-237.
26. Alejandra Aguirre-Crespo A, Reyes-Cárdenas G, Martínez-Ramírez B, Caballero-García M, Sánchez-Vega C, Siliceo-Murrieta JS. Characterization of sleep pattern in students of the University of Quintana Roo. 2014; 7(29): 16-20.
27. Alfonso ÁB, Calcines CM, Monteagudo DR, Nieves AZ. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO. 2015; 7(2):163-178.

28. Cheesman-Mazariegos SS, Suárez LNery. Tabaquismo en estudiantes de medicina de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Rev Cubana Salud Pública. 2015; 41(1); 18-32.
29. Becerra F, Pinzón G, Vargas M, Vera S, Ruíz M. Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina. Revista Facultativa Medical. 2014; 62 (1): 51-56.
30. Nieto EI. Consumo de alcohol entre los estudiantes de la Universidad de Extremadura. Metas Enferm. 2016; 19(8): 6-11.
31. Castaño PGA, García del Castillo JA, Marzo CJC. Consumo de alcohol y factores intervinientes en estudiantes universitarios. Rev Cubana Salud Pública. 2014; 40(1): 47-54.
32. Soria TR, Ávila RE, Feliciano CA. Hábitos de alimentación y de sueño en estudiantes de profesiones del área de la salud y de otras áreas. Análisis entre géneros. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2016; 19(1):194-219.
33. Troncoso PC, Amaya PJP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. 2009; 36(4):1090-1097.
34. Antonella PR, Vidal PD, Romina BB, Viola L, Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutr. Hosp. 2015; 31(4):1748-1756.