

Hábitos de Vida en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública del sur de México

Cornelio Bueno Brito¹

buenobritoc@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>

Universidad Autónoma de Guerrero

Eduardo Pérez Castro

percasedu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5488-9656>

Instituto Mexicano del Seguro Social

Oscar Brito Delgado

<https://orcid.org/0000-0002-3847-0554>

Investigador Independiente

Josefina Delgado Delgado

jose_delgado001@yahoo.com.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5076-4768>

Universidad Autónoma de Guerrero

RESUMEN

Introducción: los jóvenes universitarios presentan alto riesgo para desarrollar a edad temprana, enfermedades no transmisibles motivado por actitudes y conductas no saludables, potencialmente modificables con la aplicación de una estrategia preventiva. Objetivo: describir los hábitos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública del sur de México. Materiales y Métodos: se realizó estudio transversal con 185 estudiantes de enfermería. Se exploraron los hábitos de vida mediante un cuestionario ex profeso que incluyen las siguientes dimensiones: Hábitos de alimentación, actividad física, componente psicológico, valoración del sueño y estrés, actividades de ocio, hábitos tabáquico y alcohólico. También se incluyeron preguntas para conocer la opinión de los jóvenes universitarios sobre la importancia de evitar hábitos de vida no saludables que puedan afectar su salud. Resultados: el 30.27% de los estudiantes presentan hábitos de vida poco saludables. Se encontró alta ingesta de alimentos con elevado contenido de azúcar, sal o grasa. Los alumnos presentaron bajo consumo de frutas y verduras. 54.6% de los jóvenes universitarios no realizan actividad física. Hubo porcentajes significativos de estrés y depresión, exposición pasiva al humo de tabaco y consumo de algún tipo de bebida alcohólica. 97.3% refieren que se comprometen a participar en actividades para el autocuidado de su salud como parte de la formación profesional. Conclusión: los hallazgos muestran una población de estudiantes universitarios con hábitos no saludables de alto riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles a temprana edad, las cuales pueden ser potencialmente modificables.

Palabras Clave: hábitos de vida; enfermedades no transmisibles; estudiantes de enfermería

¹ Autor principal.

Correspondencia: buenobritoc@gmail.com

Life Habits in Nursing Students of a Public University in Southern Mexico

ABSTRACT

Introduction: young university students are at high risk of developing non-communicable diseases at an early age due to unhealthy attitudes and behaviors, potentially modifiable with the application of a preventive strategy. Goal: to describe the lifestyle habits of nursing students at a public university in southern Mexico. Materials and Methods: A cross-sectional study was carried out with 185 nursing students. Life habits were explored by means of an ex profeso questionnaire that included the following dimensions: Eating habits, physical activity, psychological component, sleep and stress assessment, leisure activities, smoking and alcoholic habits. Questions were also included to find out the opinion of young university students on the importance of avoiding unhealthy lifestyle habits that may affect their health. Results: 30.27% of the students had unhealthy lifestyle habits. A high intake of foods with high sugar, salt or fat content was found. Students had a low consumption of fruits and vegetables. 54.6% of young university students do not engage in physical activity. There were significant percentages of stress and depression, passive exposure to tobacco smoke and consumption of some type of alcoholic beverage. 97.3% reported that they are committed to participate in activities for self-care of their health as part of their professional training. Conclusion: the findings show a population of university students with unhealthy habits at high risk for developing noncommunicable diseases at an early age, which may be potentially modifiable.

Keywords: lifestyle habits; noncommunicable diseases; nursing students

Artículo recibido 15 noviembre 2023
Aceptado para publicación: 28 diciembre 2023

INTRODUCCIÓN

Los hábitos no saludables son aquellas actividades de las personas que afectan su bienestar y causan consecuencias negativas en la salud física, mental, emocional y/o social. Son conductas que involucran decisiones personales, sea voluntaria o involuntaria que pueden ser modificadas y evitarlos o controlarlos para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) a temprana edad.

Los jóvenes universitarios de enfermería durante su formación como profesionales de la salud llevan a cabo contenidos educativos de asignaturas que favorecen el conocimiento, acceso a la información para su autocuidado y llevarlo a un estilo de vida saludable. Sin embargo, a pesar de ello no lo llevan a la práctica, la evidencia científica refiere que es un problema de salud pública en la población joven de universitarios por las cargas académicas (Fernández-Sánchez, 2021; Reyes Narváez & Oyola Canto, 2022). En este sentido, desde el punto de vista general para que modifiquen sus conductas no es suficiente el conocimiento, juega un papel fundamental la motivación, las habilidades, los factores sociales, económicos y culturales.

Los hábitos de vida son factores detonantes de la salud presente o futura de las personas. Por consiguiente, durante la etapa formativa de los estudiantes de enfermería, resulta prioritario identificar aquellas conductas de riesgo que afectan la salud, cuando se puede contribuir a instrumentar estrategias preventivas para modificar oportunamente aquellos hábitos de vida determinados como no saludables y que implican riesgo para desarrollar ENT con sus consecuencias de forma temprana (Baeza et al., 2021).

El punto medular en esta etapa de la vida universitaria que más preocupa a los estudiantes es cumplir con las exigencias académicas. Sin embargo, frecuentemente hábitos alimentarios malsanos, rutinas de inactividad física, no dormir bien, no descansar, sufrir cargas de estrés y ansiedad, les hace vulnerables al repercutir en su estilo de vida y representar una población con alto riesgo para desarrollar ENT a temprana edad como el sobrepeso, la obesidad, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer (Sánchez & Luna, 2019; (Huaman-Carhuas & Bolaños-Sotomayor, 2020).

Las ENT por lo general se originan a edad muy temprana, en lento y silencioso desarrollo. Los padecimientos cardiovasculares son la principal causa de muerte, seguidos del cáncer, enfermedades

respiratorias crónicas y la diabetes mellitus (Riquelme Cruz, 2021). Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las defunciones prematuras. Las ENT a nivel mundial representan más del 75% de los fallecimientos al año y generan las primeras causas de muerte temprana o discapacidad en las personas que las presenta (Herrera, 2022).

En México la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos se ha incrementado, derivado de factores generales modificables como hábitos de vida no saludables: el sedentarismo, la dieta no saludable, condiciones sociales y económicas y factores no controlables como los aspectos hereditarios, convirtiéndose en un problema de salud pública. A este respecto, una de las poblaciones jóvenes con alto riesgo de hábitos no saludables son los estudiantes de enfermería quienes están próximos a ejercer una disciplina dedicada a llevar a cabo las diferentes actividades que comprenden el autocuidado de la de salud y los hábitos no saludables impactaran en su desempeño profesional (Reynoso Vazquez et al., 2022; Manzanero-Rodríguez et al., 2018) debido a que, entre los 18 y 25 años, existe una mayor libertad para los hábitos de vida no saludables (Mandić et al., 2020). Al respecto, el inicio de vida independiente puede influir en la elección de alimentos y el contenido de nutrientes de estos, con una tendencia a disminuir los buenos hábitos dietéticos (Schwingshackl et al., 2017).

Shekhar y colaboradores evaluaron el estilo de vida en estudiantes de enfermería y medicina mediante el Simple Lifestyle Indicator Questionnaire y los factores asociados que afectan el estado de salud, encontrando que el 57.1% de los estudiantes tenían un estilo de vida saludable intermedio (Shekhar et al., 2022). Rodríguez-Gázquez y colaboradores investigaron los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública colombiana mediante el instrumento Fantastic Lifestyle Checklist encontrando que el 9.2% tenían un estilo de vida bajo, el 31.3% regular y el 53.7% bueno (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016). Jaimes y Díaz (2014) mediante el Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) determinaron los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería encontrando que los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria (Jaimes & Díaz, 2014). Por su parte Sánchez-Ojeda y colaboradores reportaron patrones de estilo de vida en estudiantes de enfermería caracterizados por bajos niveles de actividad física, dieta poco balanceada y hábito tabáquico (Sánchez-Ojeda et al., 2022).

En el contexto mexicano es necesario realizar más estudios sobre esta problemática en los jóvenes universitarios de la salud por ser un país con estados que presentan alta incidencia y prevalencia de ENT. Un estudio realizado en estudiantes de enfermería de una universidad pública del estado de México con promedio de edad 21 años similar a nuestra población del contexto de estudio, se encontró sedentarismo en más del 44% de los jóvenes universitarios, los hábitos alimentarios son poco saludables, el patrón de descanso y sueño es malo, con nivel de estrés alto por las cargas académicas que generaran tensión, además de que el hábito tabáquico fue bajo, en cambio el consumo de alcohol resultó elevado (Morales et al., 2018). Ruiz y colaboradores reportaron que el 29.2% de los estudiantes de enfermería tenía estilo de vida moderadamente saludable. Por su parte García y colaboradores mediante el ESVISAUN versión 3 encontraron que las conductas de los estudiantes de enfermería reflejan estilos de vida en su mayoría poco saludables, evidenciado por un importante consumo de alcohol, tabaco y baja actividad física (García et al., 2019).

El objetivo de este trabajo es identificar los principales hábitos de vida relacionados con la actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol y tabaco, sueño y estrés, aspectos psicológicos, así como también conocer la percepción que tienen acerca de los hábitos no saludables en estudiantes de enfermería de una universidad pública del sur de México.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó estudio de tipo transversal orientado a describir los estilos de vida en 185 estudiantes de licenciatura en enfermería inscritos en una universidad pública del municipio de Acapulco, Guerrero, México, quienes aceptaron participar voluntariamente en la investigación, mediante un consentimiento informado.

Para la recolección de la información sobre los hábitos de vida en los estudiantes de enfermería se elaboró un cuestionario *ex profeso*. El cuestionario consta de 7 dimensiones: Hábitos de alimentación (9 preguntas), actividad física (5 preguntas), componente psicológico (2 preguntas), valoración del sueño y estrés (6 preguntas), actividades de ocio (2 preguntas), hábitos tabáquico y alcohólico (6 preguntas). También, se incluyó la dimensión percepción acerca de la problemática sobre los hábitos de vida no saludables (8 preguntas) para conocer la opinión de los jóvenes universitarios sobre la importancia de evitar hábitos de vida no saludables que puedan afectar la salud (Anexo I). El instrumento

tiene 38 ítems en escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (nunca, algunas veces, frecuentemente y siempre), el cual tuvo un valor de alfa de Cronbach total del cuestionario de 0.791, lo que muestra un nivel aceptable de consistencia interna.

Para definir las categorías hábitos de vida: Nada saludables, poco saludables, saludables y muy saludables se procedió a realizar la suma de los valores de los ítems de las dimensiones del instrumento, y como puntos de corte se utilizaron los cuartiles. Las preguntas que forman la dimensión percepción acerca de los hábitos no saludables no fueron incluidas en la puntuación. Los ítems que se tomaron en cuenta para el puntaje se presentan en el Anexo II.

El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS versión 23 para la descripción y análisis de los resultados mediante estadística descriptiva. Las asociaciones se evaluaron utilizando la prueba Chi cuadrada. Se utilizó un nivel de confianza de $\alpha = 0.05$.

RESULTADOS

La edad promedio fue de 20.82 años. El mayor porcentaje de participantes correspondió al sexo femenino con 71.4% (132) frente a un 28.6% (53) del masculino. Con respecto a el estado civil se encontró que el 95.14% (176) están solteros, 2.70% (5) se encuentran casados y el 2.16% (4) viven en unión libre. El 32.4% (60) trabaja.

Hábitos Alimentarios

Dentro de los hábitos alimentarios se encontró alto consumo de alimentos de bajo nivel nutritivo, elevado contenido calórico e insuficiente ingesta de frutas y verduras, conductas potencialmente modificables. Las preguntas y respuestas relacionadas con los hábitos alimentarios se reportan en la Tabla 1.

Tabla 1. Frecuencia de hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería.

| Preguntas | Siempre | | Frecuentemente | | Algunas Veces | | Nunca | |
|---|-----------------------------|------|------------------------|-------|------------------------|-------|--------|------|
| | Todos los días de la semana | | 3 a 5-días a la semana | | 1 a 2 días a la semana | | 0 días | |
| | F | % | F | % | F | % | F | % |
| ¿Qué tan frecuente consumes comidas rápidas? (Pizzas, | 6 | 3.24 | 38 | 20.54 | 128 | 69.19 | 13 | 7.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|-------|----|-------|-----|-------|----|------|--|
| hamburguesas, Hotdogs, sopas instantáneas, patatas fritas) | | | | | | | | | |
| ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultra procesados? como: galletas, fritas, chicharrones, donas, panes, glaseados, mermeladas, dulces, palomitas, cátsup. | 13 | 7.0 | 49 | 26.5 | 115 | 62.2 | 8 | 4.3 | |
| ¿Qué tan frecuente ingieres alimentos embutidos? jamón, mortadela, salchicha, chorizos, salames, tocino, morcillas | 6 | 3.24 | 68 | 36.76 | 107 | 57.84 | 4 | 2.16 | |
| ¿Con qué frecuencia consumes carnes rojas, vísceras y mariscos (camarones, pulpo)? | 21 | 11.35 | 96 | 51.89 | 63 | 34.05 | 5 | 2.70 | |
| ¿Qué tan frecuente comes crema, queso, mantequilla, chocolate, nata, leche entera? | 38 | 20.54 | 92 | 49.73 | 49 | 26.49 | 6 | 3.24 | |
| ¿Con que frecuencia tomas refrescos y otras bebidas azucaradas? | 20 | 10.81 | 75 | 40.54 | 77 | 41.62 | 13 | 7.03 | |
| ¿Con que frecuencia consumes frutas durante los días de la semana? | 39 | 21.1 | 87 | 47 | 51 | 27.6 | 8 | 4.3 | |
| ¿Con que frecuencia ingieres verduras durante los días de la semana? | 44 | 23.78 | 61 | 32.97 | 75 | 40.54 | 5 | 2.70 | |
| ¿Qué tan frecuente consumes alimentos para el desayuno o comida en expendios de la facultad o cercanos a ella? | 50 | 27.03 | 72 | 38.92 | 55 | 29.73 | 8 | 4.32 | |

Actividad física

Sobre la actividad física realizada por los jóvenes universitarios, es otra de las debilidades identificadas como hábitos de vida poco o nada saludables. En la Tabla 2, se aprecian las preguntas y respuestas relacionadas con estas conductas de riesgo e interés por la actividad física.

Tabla 2. Frecuencia de actividad física realizada por estudiantes de enfermería

| Preguntas | Hábitos de vida sedentaria | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------|------------------------|-------|------------------------|-------|--------|-------|
| | Siempre | | Frecuentemente | | Algunas veces | | Nunca | |
| | Todos los días de la semana | | 3 a 5 días a la semana | | 1 a 2 días a la semana | | 0 días | |
| | F | % | F | % | F | % | F | % |
| ¿Con que frecuencia haces ejercicio aeróbico (moderado) por 30 minutos?: caminar, bailar, trotar, nadar o bicicleta. | 35 | 18.9 | 49 | 26.5 | 67 | 36.2 | 34 | 18.4 |
| ¿Qué tan frecuente realizas ejercicio anaeróbico (vigoroso): levantamiento de pesas, natación, carreras cortas y rápidas, atletismo o ciclismo | 15 | 8.1 | 13 | 7.03 | 41 | 22.16 | 116 | 62.71 |
| ¿Qué tan constante prácticas algún deporte? (Yoga, football, voleibol, kunfu, Taichi, gimnasio, spinning, patinaje) | 9 | 4.86 | 25 | 13.51 | 56 | 30.27 | 95 | 51.36 |
| ¿Qué tan frecuente del tiempo estas inactivo? (sentado). Por actividades formativas y no formativas | 58 | 31.4 | 97 | 52.4 | 28 | 15.1 | 2 | 1.1 |
| ¿Qué tanto participas en algún tipo de ejercicio en las instalaciones de la facultad? | 6 | 3.24 | 8 | 4.32 | 44 | 23.78 | 127 | 68.66 |

Aspectos psicológicos

El 52.4% (97) de los jóvenes siempre tienen sentimientos de valía de capacidad personal. Se sienten felices, con la confianza y el optimismo para enfrentar los desafíos de la vida y lograr metas. A diferencia, el 19.5 % (36), algunas veces manifiestan sentir lo anteriormente descrito. El 14.6% (27) de los estudiantes frecuentemente presentan algún estado ánimo caracterizado por tristeza, aislamiento, fatiga, preocupado, distraído, no disfrutar de las cosas buenas de la vida (perdida de placer), sentirse culpable casi todo el día sin una causa real y 5.4 % (27) siempre, tienen dicha sintomatología

Valoración del sueño y estrés

Con referencia al hábito del sueño, 16.2% (30) de los jóvenes frecuentemente se sienten preocupados por los problemas y no pueden conciliar el sueño. El 47.6% (88) refirió que algunas veces tienen problema para conciliarlo. Por otra parte, 50.3% (93) manifestaron que algunas veces sienten que duermen bien y al levantarse están descansados, y el 11.9% (22) respondió que nunca. Con respecto al estrés, 27% (50) respondieron que frecuentemente se sienten inquietos, tensos, enfadados o irritados. Además, el 29.2% (54) informo que frecuentemente presentan las siguientes manifestaciones: insomnio, falta de concentración, cefalea, fatiga, ansiedad, pérdida de apetito o sensación de fatiga.

Hábitos de ocio y el tiempo libre

El 42.7% (79), contestó que frecuentemente su tiempo libre es utilizado para ver televisión, escuchar música, ir al cine, estar con la familia y ayudar en casa. Mientras que, 36.8% (68) indica realizar estas actividades algunas veces. Además, el 30.8% (57) de los jóvenes universitarios refieren que siempre y frecuentemente las actividades de ocio y tiempo libre son utilizadas para estar con los amigos o descansar.

Hábitos tabáquico y alcohólico

Con referencia al hábito tabáquico, el 15.6% (29) de los estudiantes manifestó ser fumador en el momento del estudio. 29.2% (54) reportó exposición pasiva al humo de tabaco de manera regular siempre y frecuentemente. Asimismo, 35.7% (66) algunas veces. En cuanto, al hábito alcohólico 60.5% (112) mencionan el consumo de algún tipo de licor durante la semana.

Percepción acerca de los hábitos no saludables

El 88.0% (165), perciben el riesgo de desarrollar hábitos de vida no saludables, por las consecuencias negativas en su salud. Además, 97.9% (181), manifiestan interés para realizar actividades relacionadas con la modificación de conductas para favorecer hábitos de vida más saludables, en concordancia con sus conocimientos en el área de la salud. Por otra parte, 97.3% (180) refieren que se comprometen a participar en actividades para el autocuidado de su salud como parte de la formación profesional.

Hábitos de vida de los estudiantes

El 31.06% (41) de las mujeres encuestadas tienen hábitos de vida poco saludables y el 17.43% (23) hábitos nada saludables. El 28.30% (15) de los hombres tienen hábitos de vida poco saludables, 20.75% nada saludables y el 26.42% (14) muy saludables. El 33.33% (20) de los estudiantes que trabajan tienen hábitos de vida poco saludables y el 16.0% (20) de los que no trabajan tienen hábitos nada saludables. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hábitos de vida al comparar por sexo y condición laboral ($p > 0.05$) (Tabla 3).

Tabla 3: Categorías de hábitos de vida por sexo y ocupación laboral en estudiantes de enfermería.

| Variables | Hábitos de vida | | | | χ^2 | gl | p |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------|----|------|
| | Nada saludables | Poco saludables | Saludables | Muy Saludables | | | |
| Sexo | | | | | | | |
| Mujeres | 23 (17.43%) | 41 (31.06%) | 41 (31.06%) | 27 (20.45%) | 1.48 | 3 | 0.68 |
| Hombre | 11 (20.75%) | 15 (28.30%) | 13 (24.53%) | 14 (26.42%) | | | |
| ¿Trabajas? | | | | | | | |
| Sí | 14 (23.33%) | 20 (33.33%) | 17 (28.34%) | 9 (15.00%) | 3.53 | 3 | 0.31 |
| No | 20 (16.0%) | 36 (28.8%) | 37 (29.6%) | 32 (25.6%) | | | |

χ^2 : Prueba chi cuadrada; gl: grado de libertad; p: p-valor

DISCUSIÓN

De manera general, 18.38% (34) de los estudiantes encuestados presentan estilos de vida nada saludables y el 51.35% (95) presentan hábitos de vida saludables y muy saludables. Resultados similares a los reportados en otros estudios donde encontraron porcentajes similares de estudiantes de enfermería que tienen hábitos de vida saludables o muy saludables (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016; Arizmendi et al., 2018). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hábitos de vida al comparar por sexo y condición laboral.

En la dimensión hábitos alimentarios, se encontró alta ingesta de alimentos con elevado contenido de azúcar, sal o grasa, como lo son productos cárnicos, embutidos, snacks, dulces y bollería. Estos datos concuerdan con lo reportado por otros estudios, donde se pone en evidencia conductas alimentarias poco saludables y una ingesta inadecuada de nutrientes¹²⁻¹⁶. La comida chatarra se está un volviendo un común denominador en la dieta de los estudiantes por su facilidad de disponibilidad, menor tiempo de preparación, saciar las preferencias gustativas y sensación de gratificación tras su consumo (Shekhar et al., 2022). Dichas conductas favorecen el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes (Marti et al., 2021; Serrano et al., 2017)

En relación a la frecuencia del consumo de frutas el 21.1% de los estudiantes las consumen algunas veces, solamente el 4.3% no consumía frutas. 23.8% consumían verduras algunas veces. En contraste, se hallan similitudes con otras investigaciones en las cuales en estudiantes universitarios de enfermería se demostró un porcentaje similar de consumo en este grupo de alimentos (Shekhar et al., 2022; De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016; Jaimes & Díaz, 2014; Sánchez-Ojeda et al., 2022; Morales et al., 2018). Cruz y colaboradores refieren que uno de los factores de riesgo cardiovascular es el deficiente hábito alimentario de frutas y verduras (Cruz et al., 2016).

Se encontró que 54.6% de los jóvenes universitarios no realizan actividad física. Resultados aproximados al estudio de Morales y colaboradores, donde el 44.5% de estudiantes de enfermería no realiza ejercicio físico (Morales et al., 2018). En un estudio realizado en Colombia, el 24.7% realiza actividad física intensa durante al menos 30 minutos tres o más veces por semana y el 62.1% realiza actividad moderada (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016).

Los estudiantes encuestados en su mayoría tienen pensamientos positivos u optimistas. Datos similares se hallaron en un estudio llevado a cabo en estudiantes universitarios de una institución de Colombia, donde el 54.2% de los estudiantes casi siempre se considera pensador positivo u optimista (Canova-Barrios, 2017), lo que refleja una actitud positiva para generar conductas que favorezcan su bienestar (Claudia et al., 2022). El 5.4% (6) refieren experimentar siempre estados de depresión, los cuales puede actuar de manera negativa en el autocuidado de su salud. Resultados similares son reportados en otros estudios (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016; Canova-Barrios, 2017).

Con respecto a la valoración del sueño se encontró que más del 64% (120) de los estudiantes refieren dormir poco y no lograr un buen descanso. Este resultado es comparable con lo reportado por Rodríguez-Gázquez y colaboradores, donde encontraron que un 70% de los estudiantes se sienten somnolientos y cansados durante sus actividades diarias (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016). De igual manera, Morales y colaboradores en su estudio, el 70.44% presentaron problemas con el sueño (Morales et al., 2018). Asimismo, el 33.5% (65) de los jóvenes universitarios afirman presentar alguna manifestación de las siguientes: Ansiedad, tensión, irritabilidad, insomnio, estrés o cefalea. Los hallazgos antes descritos sobre estrés son similares a los referidos por Pozos y colaboradores en su estudio realizado en estudiantes de medicina, encontraron que 30% presentan niveles altos de estrés (Pozos-Radillo et al., 2022). Rodríguez-Gázquez y colaboradores, reportaron que tres de cada cinco alumnos se sienten incapaces de controlar el estrés de la vida diaria (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016). Por su parte, Morales y colaboradores, hallaron que el 72.48% expresa sentimientos de tensión o preocupación (Morales et al., 2018).

16.6% (120) de los estudiantes eran fumadores actuales, porcentaje similar en un estudio colombiano (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016). El 53.5% algunas veces durante la semana consumen algún tipo de bebida alcohólica, porcentaje similar en un estudio realizado en el estado de México, donde el 53% consumía alguna bebida alcohólica ocasionalmente (Morales et al., 2018). Sin embargo, el inicio de este hábito no saludable puede estar asociado generalmente a la experimentación durante el desarrollo de la carrera, lo cual coincide con lo reportado en otros estudios (Morales et al., 2018; Rodríguez-Muñoz et al., 2020).

97.9% (181), manifiestan interés para realizar actividades relacionadas con la modificación de conductas para favorecer hábitos de vida más saludables. Por otra parte, 97.3% (180) refieren que se comprometen a participar en actividades para el autocuidado de su salud como parte de la formación profesional. Los estudiantes de enfermería de hoy no solamente requieren adquirir conocimientos en su área de formación, si no que deben tomar conciencia de la importancia de llevar un estilo de vida saludable, que les permitan mejorar y proteger su salud, ya que en el futuro serán ellos, junto con los pacientes y otros profesionales, los responsables de la adquisición de conductas que repercutirán positivamente en la prevención de diferentes patologías (De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez et al., 2016; Sánchez-Ojeda et al., 2022).

CONCLUSIONES

Los hallazgos muestran una población de jóvenes universitarios con actitudes y conductas no saludables de alto riesgo para desarrollar enfermedades no transmisibles y sus consecuencias a edad temprana, debido al alto consumo de alimentos de bajo nivel nutritivo y elevado contenido calórico, con baja ingesta de frutas y verduras. Además, importante vida sedentaria, porcentajes significativos de estrés, depresión, exposición pasiva al humo de tabaco y consumo de algún tipo de bebida alcohólica.

Los hábitos no saludables identificados son potencialmente modificables al conocer la percepción de compromiso e interés de la comunidad estudiantil para ejecutar conductas que favorezcan su salud, mediante una estrategia preventiva con enfoque multidisciplinar que contribuya a evitarlos o controlarlos para disminuir el riesgo oportunamente durante la vida universitaria.

Limitaciones

La primera limitante del estudio es que se utilizó un instrumento *ex profeso* para conocer los estilos de vida en estudiantes de enfermería, sin embargo, dicho instrumento cumplió con el objetivo del estudio y tuvo una consistencia interna aceptable. Otra de las limitantes del estudio fue el hecho de que las respuestas de los estudiantes a las preguntas del cuestionario fueron autoinformadas y no fueron verificadas. Sin embargo, el cuestionario se aplicó de manera anónima, lo cual favorece a una mayor sinceridad a la hora de contestar las preguntas. El diseño del estudio fue transversal, lo cual no permite establecer relaciones de causalidad entre los estilos de vida y las variables independientes. En el contexto mexicano, se han realizado pocas investigaciones que exploran los hábitos de vida en estudiantes de

enfermería con diferentes cuestionarios, por lo cual se presentó una dificultad a la hora de realizar la comparación de los resultados.

Responsabilidades éticas

Los autores declaran apego a los lineamientos contemplados en los artículos 13,14,16 y 17 de la ley general de salud, reglamento de la ley general de salud en materia de investigación en salud de México y la declaración de Helsinki. La presente investigación se considera sin riesgo.

Financiación

El presente estudio no ha recibido ningún financiamiento.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses en esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fernández-Sánchez, A., Ortega-Ceballos, P. A., Fajardo-Santana, M. S., & Macias-Carrillo, C. (2022).

Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. *Revista De Enfermería Neurológica*, 20(3), 167–178. <https://doi.org/10.51422/ren.v20i3.342>

Reyes Narváez, S. E., & Oyola Canto, M. S. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 13(2), 127–137. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.687>

Baeza, M., Jara, G., Morales, A., Polanco, J., Sáenz, G., Espinoza, I., & Gamonal, J. (2021). Las Políticas de Salud Oral en el contexto de las enfermedades no transmisibles: Un desafío pendiente en Chile. *International Journal of Interdisciplinary Dentistry*, 14(1), 28–31. <https://doi.org/10.4067/s2452-55882021000100028>

Solera Sánchez, Alba, & Gamero Lluna, Amparo. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. Epub 13 de octubre de 2020. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>

Huaman-Carhuas, Luis, & Bolaños-Sotomayor, Nidia. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería*

- Nefrológica*, 23(2), 184-190. Epub 05 de octubre de 2020. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>
- Riquelme Cruz, R. (2021). Lifestyle Situation and Noncommunicable Diseases of Chilean workers treated at Mutual de Seguridad (Pilot Study). *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 154–161. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4331>
- Herrera, L. C. (2022). Relación entre tabaquismo y las principales enfermedades no transmisibles en El Salvador. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 26–32. <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11753>
- Reynoso Vazquez, J., Jiménez Sánchez, R. C., González Trejo, M. F., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Arias Rico, J., & Morales Castillejos, L. (2022). Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 10(20), 1–6. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7341>
- Manzanero-Rodríguez, D., Rodríguez Rodríguez, A., García-Esquivel, L., & Cortez-Solís, J. (2018). Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería Universitaria*, 15(4), 383-393. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>
- Mandic, D., Bjegovic-Mikanovic, V., Vukovic, D., Djikanovic, B., Stamenkovic, Z., & Lalic, N. M. (2020). Successful promotion of physical activity among students of medicine through motivational interview and Web-based intervention. *PeerJ*, 2020(7), 1–22. <https://doi.org/10.7717/peerj.9495>
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Hoffmann, G., Knüppel, S., Iqbal, K., Andriolo, V., Bechthold, A., Schlesinger, S., & Boeing, H. (2017). Food Groups and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 8(6), 793–803. <https://doi.org/10.3945/an.117.017178>
- Shekhar, R., Prasad, N., & Singh, T. (2022). Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *Journal of education and health promotion*, 11, 21. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_206_21
- De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez, M., Chaparro-Hernandez, S., & González-López, J. R.

- (2016). Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 34(1), 94–103. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n1a11>
- Jaimes, E. L., Patricia, M., & Díaz, G. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83.
- Sánchez-Ojeda, M. A., Roldán, C., Melguizo-Rodríguez, L., & de Luna-Bertos, E. (2022). Analysis of the Lifestyle of Spanish Undergraduate Nursing Students and Comparison with Students of Other Degrees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095765>
- Morales, M., Gómez M., V., García R., C., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 14–24. <https://doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
- García, C., Gómez, V., Morales, M., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2019). Classification of mexican nursing students according to a healthy lifestyle index. *Ciencia y Enfermería*, 25. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100207>
- Arizmendi Jaime, E. R., Hernández Márquez, C. I., Fernández Sánchez, A., Ortega Ceballos, P. A., & Fajardo Santana, M. D. S. (2018). Estudiantes de enfermería y estilos de vida saludables. *Parainfo Digital*, 28, 21. <http://www.index-f.com/para/n28/e021.php>
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review. *Nutricion Hospitalaria*, 38(1), 177–185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Malo Serrano, M., Castillo M., N., & Pajita D., D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de La Facultad de Medicina*, 78(2), 67. <https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>
- Cruz, E., Orosio, M., Cruz, T., Bernardino, A., Vásquez, L., Galindo, N., & Grajales, I. (2016). Factores de Riesgo Cardiovascular en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. *Enfermería Universitaria*, 13(4), 226–232.
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 12(14), 23. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>

- Claudia, M. R. M., Gudelia, N. G., Teresa, T. H. R. M., Brenda, R. M., & Alejandra, L. G.. (2022). Autoestima de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Latin American Journal of Development*, 4(2), 388–394. <https://doi.org/10.46814/lajdv4n2-008>
- Espinoza Moreno, T. M., Quispe Pacheco, C. S., Vivas Durand, T. J., Soto Hilario, J. D., & Abarca Arias, Y. M. (2022). Prevalencia de depresión y condiciones de riesgo personales, familiares, académicos y sociales en futuras enfermeras. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(1), 258-266.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Velasco, M. de los Á. A. (2022). Coping strategies in view stress in medical students of a public university in Mexico. *Investigacion En Educacion Medica*, 11(41), 18–25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>

ANEXO I: Instrumento

| | Hábitos alimentarios | S | FR | AV | N |
|----|--|---|----|----|---|
| P1 | ¿Qué tan frecuente consumes comidas rápidas? (Pizzas, hamburguesas, Hotdogs, sopas instantáneas, patatas fritas) | | | | |
| P2 | ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultra procesados? como: galletas, fritas, chicharrones, donas, panes, glaseados, mermeladas, dulces, palomitas, cátsup. | | | | |
| P3 | ¿Qué tan frecuente ingieres alimentos embutidos? jamón, mortadela, salchicha, chorizos, salames, tocino, morcillas | | | | |
| P4 | ¿Con qué frecuencia consumes carnes rojas, vísceras y mariscos (camarones, pulpo)? | | | | |
| P5 | ¿Qué tan frecuente comes crema, queso, mantequilla, chocolate, nata, leche entera? | | | | |
| P6 | ¿Con qué frecuencia tomas refrescos y otras bebidas azucaradas? | | | | |
| P7 | ¿Con qué frecuencia consumes frutas durante los días de la semana? | | | | |
| P8 | ¿Con que frecuencia ingieres verduras durante los días de la semana? | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|----------|-----------|-----------|----------|
| P9 | ¿Qué tan frecuente consumes alimentos para el desayuno o comida en expendios de la facultad o cercanos a ella? | | | | |
| Actividad física | | S | FR | AV | N |
| P10 | ¿Con que frecuencia haces ejercicio aeróbico (moderado) por 30 minutos?: caminar, bailar, trotar, nadar o bicicleta. | | | | |
| P11 | ¿Qué tan frecuente realizas ejercicio anaeróbico (vigoroso): levantamiento de pesas, natación, carreras cortas y rápidas, atletismo o ciclismo | | | | |
| P12 | ¿Qué tan constante prácticas algún deporte? (Yoga, football, voleibol, kunfu, taichi, gimnasio, spinning, patinaje) | | | | |
| P13 | ¿Qué tan frecuente del tiempo estas inactivo? (sentado). Por actividades formativas y no formativas | | | | |
| P14 | ¿Qué tanto participas en algún tipo de ejercicio en las instalaciones de la facultad? | | | | |
| Sueño y estrés | | S | FR | AV | N |
| P15 | Habitualmente duermes de 7 a 8 horas diariamente. | | | | |
| P16 | Con qué frecuencia te desvelas por causas diferentes a tus estudios (fiestas, trabajo). | | | | |
| P17 | Te sientes preocupado(a) por los problemas y no puedes conciliar el sueño | | | | |
| P18 | Sientes que duermes bien y al levantarte estás descansado(a). | | | | |
| P19 | Te has sentido inquieto(a), con tensión, enfadado(a), irritable, acelerado(a). | | | | |
| P20 | Con qué frecuencia presentas insomnio, falta de contracción, dolor de cabeza, cambios en el apetito y sensación de fatiga. | | | | |
| Actividades de Ocio | | S | FR | AV | N |
| P21 | Grado de frecuencia de realización de las siguientes actividades de tiempo libre (ver televisión, escuchar música, leer libros, ir al cine, estar con la familia, no hacer algo en especial). | | | | |
| P22 | Frecuencia de realización de las siguientes actividades de tiempo libre: estar con los amigos, ir de copas, salir con el/la novio(a), ir a bailar, frecuentar establecimientos de comida rápida | | | | |

| Hábitos tabáquico y alcohólico | | S | FR | AV | N |
|---|--|----------|-----------|-----------|----------|
| P23 | Hay personas que fuman en tu presencia (amigos, familiares, conocidos, extraños). | | | | |
| P24 | Con qué frecuencia fumas cigarrillos (solo o acompañado) | | | | |
| P25 | Consumes algún licor, cerveza, vino, tequila, wiski, mezcal, ron, vodka, etc. | | | | |
| P26 | Disfrutas mejor las fiestas y convivios con unos tragos | | | | |
| P27 | Cuando consumes alcohol con qué frecuencia tomas más de dos medidas (tacitas para el café). | | | | |
| P28 | Tienes información en la escuela sobre los efectos del tabaco y alcohol en tu organismo | | | | |
| Aspectos psicológicos | | S | FR | AV | N |
| P29 | Te sientes feliz, con la confianza y optimismo para enfrentar la vida, alcanzar las metas | | | | |
| P30 | Te sientes triste, con sensación de "vacío" la mayor parte del tiempo, fatigado(a), preocupado(a), culpable casi todo el día, estás muy distraído | | | | |
| Percepción acerca del estilo de vida saludable | | S | FR | AV | N |
| P31 | Cómo te sientes de salud física y emocional, ha interferido con tus actividades de estudio, sientes algún malestar, has faltado a clases por esto. | | | | |
| P32 | Te comprometerías a participar en actividades para el autocuidado de tu salud como parte de la formación profesional. | | | | |
| P33 | Te gustaría realizar actividades relacionadas con el estilo de vida saludable para cuidar, mejorar tu salud y sentirte bien. | | | | |
| P34 | Consideras que es un riesgo desarrollar hábitos no saludables para tu salud | | | | |
| P35 | Crees que sería importante la consejería sobre nutrición saludable y actividad física para la toma de decisiones en el cuidado de tu salud. | | | | |

P36 Consideras de importancia la calidad de los alimentos que se deben consumir para lograr una nutrición saludable

P37 Recibir enseñanza o información sobre los beneficios de la actividad física regular para reducir la probabilidad de enfermedades crónicas no transmisibles.

P38 Cómo te sientes de salud física y emocional, ha interferido con tus actividades de estudio, sientes algún malestar, has faltado a clases por esto.

S=Siempre, FR=Frecuentemente, AV=Algunas veces, N= Nunca

ANEXO II Obtención de las categorías de estilos de vida

Todas las escalas de respuesta del cuestionario aplicado corresponden a una escala tipo Likert (Nunca, Algunas veces, Frecuentemente y Siempre), donde:

Nunca=Cero días a la semana

Algunas veces=Una o dos veces a la semana

Frecuentemente=De tres a 5 veces a la semana

Siempre=6 o todos los días a la semana

Para obtener la puntuación de hábitos de vida se consideraron las siguientes preguntas (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P12, P15, P13, P16, P17, P18, P19, P20, P24, P25, P29, P30).

Para preguntas que reflejan malos hábitos saludables (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P13, P16, P17, P19, P20, P24, P25, P30) como consumir alimentos no nutritivos, hipercalóricos, tabaco, alcohol se manejó la siguiente ponderación

| Respuesta | Puntuación |
|----------------|------------|
| Nunca | 3 |
| Algunas veces | 2 |
| Frecuentemente | 1 |
| Siempre | 0 |

Para preguntas que reflejan hábitos saludables buenos (P7, P8, P12, P15, P18, P29), como consumir frutas, verduras, realizar actividad física se manejaron los siguientes valores.

| Respuesta | Puntuación |
|----------------|------------|
| Nunca | 0 |
| Algunas veces | 1 |
| Frecuentemente | 2 |
| Siempre | 3 |

Posteriormente se trabajó con la suma de las puntuaciones obtenidas, para obtener los cuartiles que definieron las categorías: (*nada saludables, poco saludables, saludables y muy saludables*).

La media de la puntuación fue de 31.16. El valor mínimo fue de 16 y el máximo de 44. El 50% de los estudiantes tuvieron una puntuación mayor a 31.

Cuadro 1: Estadísticas descriptivas para la puntuación estilo de vida

| | |
|----------------|--------------|
| Media (De) | 31.16 (4.78) |
| Mediana | 38 |
| Mínimo | 23 |
| Máximo | 50 |
| Q ₁ | 34 |
| Q ₃ | 41 |

Cuadro 2: Clasificación para la puntuación de estilo de vida de acuerdo al rango de valores.

| Clasificación | Rango de valores |
|------------------|------------------|
| Nada saludables | < 34 |
| Pocos saludables | 34-37 |
| Saludables | 38-41 |
| Muy Saludables | >41 |