



# Revista estudiantil

## Facultad Ciencias de la Salud

Villavicencio, Meta, Colombia

• Volumen 1, Número 1, Año 2014

• Centro de Investigaciones





# REVISTA ESTUDIANTIL



Universidad de los Llanos—Facultad Ciencias de la Salud



**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

*La Universidad de cara a la sociedad  
por la acreditación institucional*

**Blanca Stella Piñeros Serrada**

Decana

**Nelsy Janeth Camacho Parrado**

Secretaria académica

**Oscar Alexander Gutiérrez Lesmes**

Director Centro de Investigaciones

**Leonor Cristina Cañón Uribe**

Directora Centro de Proyección social

**Jorge Andrés Rodríguez Parra**

Monitor de Centro de Investigación.

**Periodicidad semestral**

Universidad de los Llanos, Villavicencio, Colombia

## CONTENIDO

	Pág.
<b>EDITORIAL</b>	
<b>Los sueños se hacen realidad cuando se trabaja en ello.</b> Oscar Alexander Gutiérrez Lesmes	4
<b>ARTICULOS DE INVESTIGACION</b>	
<b>Factores predictores del estilo de vida de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos.</b> Acosta Forero– Borja Gil	6
<b>Factores relacionados a los estilos de vida saludable en estudiantes de Ingeniería Agroindustriales de la Unillanos</b> Arias Domínguez– Velásquez Higueta	27
<b>Características sociodemográficas, de salud y condiciones de trabajo, en trabajadores del Hospital de primer nivel de Puerto Gaitán, del Departamento del Meta.</b> Macías Pastrana– Díaz Laverde	43
<b>Factores asociados a los estilos de vida saludable en estudiantes del programa de Economía de la Universidad de los Llanos.</b> Duran Cañón– Peña Peña	69
<b>Factores asociados a los estilos de vida en estudiantes del programa de Ingeniería Electrónica de la Universidad de los Llanos.</b> Calderón Rodríguez– Mican Urrea	87
<b>ARTICULO DE REFLEXIÓN</b>	
<b>La visión de una estudiante</b> Martinez Pulido Maria Alejandra	102

### LOS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD CUANDO SE TRABAJA EN ELLOS

Presentar la primera edición de la revista estudiantil de la Facultad de Ciencias de la Salud es el cumplimiento de un proyecto soñado, cuando era estudiante del Programa de Enfermería de esta Facultad, miraba archivar tantas “buenas ideas” (trabajos de grado, ensayos, casos clínicos etc.) de mis compañeros, esas buenas ideas no pudieron ser leídas por todos, ya que no existía difusión para sus escritos.

Cuando un estudiante construye con disciplina y pasión un escrito, producto de su labor académica e investigativa, entrega parte de su vida, sus vivencias académicas y trabajo investigativo son la justificación de sus escritos; por esto, no publicar sus trabajos y archivarlos en un anaquele es encerrar parte de la vida que está plasmada en el mismo.

Por lo anterior, filosóficamente hablando es incorrecto permitir la pérdida de tiempo de vida para una Facultad de Ciencias de la Salud donde el bien preciado es la vida.

Ser leído por un público es el reconocimiento mínimo al que tiene derecho un estudiante au-

tor, contribuyendo a la construcción del pensamiento científico en el estamento estudiantil. Por eso la revista tiene como objetivo ser un medio de difusión para los estudiantes en su papel de: escritores, autores e investigadores de la Facultad de Ciencias de la Salud, permitiendo el acceso de todos los estudiantes al conocimiento creado por ellos mismos.

Por último, recordando aquel sueño de contar con una revista, en la cual los estudiantes pudiéramos compartir nuestros trabajos y como si esta editorial la hubiese escrito en el pasado me siento obligado a firmar como estudiante.

Oscar Alexander Gutiérrez Lesmes\*  
Estudiante enfermería  
Código 130000719

# ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN



# FACTORES PREDICTORES DEL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS.

Acosta Forero EX, Borja Gil JM.

## RESUMEN

Objetivo: Identificar los comportamientos que han conllevado a que los estudiantes adopten estilos de vida inadecuados. Abordando entre algunos aspectos las características socio-demográficas, los hábitos nutricionales, afrontamiento al estrés, consumo de cigarrillo, actividad y ejercicio entre otros. Método: Se realizó la investigación en la sede universidad de los llanos Barcelona la facultad ciencias básicas y educación, con una población objeto de 112 estudiantes con edades comprendidas entre 16 a 38 años inscritos en el primer periodo 2013. Los datos se obtuvieron mediante un cuestionario estructurado, empleando escalas entre alguna Escala de Sheldon Cohen, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, Clasificación de Marconi y el test de Fagerstrom entre otras. Se estudiaron las relaciones entre los factores personales, sociodemográficos y ambientales. Los datos fueron procesados con el programa SPSS para la tabulación y manejo estadístico de datos, Word 2010 para elaboración del informe. Resultados: el 90%

ya inició su vida sexual, pero solo un 21,6% utilizan el condón que el único método para prevenir Infecciones de transmisión sexual. Las variables, estrés, nutrición y ejercicio tuvieron un efecto significativo sobre el estilo de vida adoptado. Conclusión: En su gran mayoría los estudiantes cuentan con factores (protectores y riesgo) asociados a sus condiciones, dichas condiciones se encuentran enmarcadas según su nivel económico, participación familiar, seguridad social, entre otras que permite que los estudiantes cuenten o no con la posibilidad de adquirir los elementos suficientes para tener un ideal calidad de vida.

**Palabras clave:** Estilo de vida, factores biológicos; Hábitos, Salud, Calidad de Vida.

# FACTORS PREDICTING THE LIFE STYLE OF STUDENTS DEGREE PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF THE UNIVERSITY OF THE LANOS.

## ABSTRACT

Objective: To identify the behaviors that have led students to adopt inappropriate lifestyles Addressing some respects between socio- demographic characteristics, nutritional habits, coping with stress, cigarette smoking, activity and exerted among others. Method: The study was conducted at the university headquarters Plains Barcelona basic science faculty and education, with a target population of 112 students aged 16 -38 years old in the first quarter 2013. Data were collected using a structured questionnaire using a scale scales between Sheldon Cohen, the Index Pittsburgh Sleep Quality , Classification of Marconi and Fagerstrom among others. Relationships between personal, socio-demographic and environmental factors were studied. Data were processed with SPSS for tabulation and statistical data management, Word 2010 program reporting. Results: 90% and started his sex life, but only 21.6% used condoms the only method to prevent sexually

transmitted infections. The variables, stress, nutrition and exercise had a significant effect on the lifestyle adopted. Conclusion : For the most part students have factors (protective and risk) associated with conditions , such conditions are framed by economic level , family involvement, social security, including allowing or students have not the possibility to acquire sufficient information to have a great quality of life.

**Key words:** (Life style; Biological Factors; Health; Quality of Life; Habits).

## INTRODUCCION

En la actualidad la población juvenil se está viendo afectada por los diferentes procesos sociales, hábitos y tradiciones que han conllevado a que estos sujetos modifiquen su calidad de vida. Estos estilos de vida se pueden definir como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conductas determinadas por factores socioculturales y características personales. Se destaca en dicha población hábitos inusuales tales como el insomnio, la dieta desbalanceada, la errada manipulación de los alimentos, entre otros, los cuales son característicos principales de esta población objeto que han repercutido en su salud y el rendimiento de los mismos.

La presente investigación descriptiva hace parte del macro proyecto Factores asociados a los estilos de vida saludable en estudiantes de programas presenciales de la Universidad de los Llanos. La investigación determina los factores asociados a los estilos de vida saludable de los estudiantes del programa de Lic. En Educación Física y deporte, mediante la aplicación de un instrumento tipo encuesta, mostrando un panorama de la situación actual del grupo universitario de este programa.

Dicha investigación de esta problemática social se realizó con el objetivo obtener información que resalta la importancia de identificar los comportamientos que han conllevado a que los estudiantes adopten estilos de vida inadecuados. Abordando entre algunos aspectos las características socio-demográficas, los antece-

denes para ECNT, afrontamiento al estrés, consumo de cigarrillo, actividad y ejercicio entre otros. Esto permitió reconocer las relaciones de poder entre estos agentes sociales emergentes y la población estudiantil.

Dentro de la propuesta por la cual fue elaborada esta investigación, se encuentra el interés académico cuyo insumo investigativo servirá para el desarrollo de un Plan de acción de bienestar universitario, cuyas acciones promoverán el beneficio educativo, social y personal de los estudiantes y sus comportamientos regulares que generan sus estilos de vida; indagando los determinantes conductuales, sociales, ambientales y biológicos presentes en los mismos; también nos interesamos por aportar estadísticas recientes sobre esta problemática social. En el ámbito profesional como futuros profesionales de la salud es de utilidad conocer el contexto familiar, personal y social como variables independientes de las condiciones que desarrollan los diferentes estilos de vida en los sujetos.

## MATERIALES Y METODOS

Esta investigación es un estudio descriptivo, transversal y prospectivo, efectuado en la sede Universidad de los Llanos Barcelona en la facultad ciencias básicas y educación, con el programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes durante el primer periodo académico del 2013. La población la constituyo 335 estudiantes Según lo reportado por la oficina de Admisiones y Registros enviado a Bienestar Universitario, de los cuales 89 fueron mujeres y 23 fueron hombres con edades comprendidas en-

tre 16 a 38 años. Para el Programa académico de interés de este proyecto, la muestra fue de 112 estudiantes, dicha muestra fue tomada con base en los parámetros establecidos en el Stat- Calc de Epilinfo Versión 3.4.3 de 2007 y los estudiantes en cuestión en forma aleatoria.

La Distribución de la muestra del Programa de Educación Física y Deportes por semestres fue:

La toma de los datos se realizó por medio de una encuesta estructurada constituida por las siguientes partes (anexo A):

- a) **Identificación general:** Contiene las variables de condiciones sociodemográficas y antecedentes para E.C.N.T. Están determinadas por la edad, genero, estrato socioeconómico, nivel de semestre, ocupación además del rol de estudiante, seguridad social, características familiares como el tipo de familia y la funcionalidad familiar. Además los antecedentes de morbilidad y mortalidad; con el fin de ayudar a determinas los factores asociados a los estilos de vida.
- b) **Cuerpo de la encuesta:** Constituida por las variables de estilos de vida como es el componente a) nutricional, valorado por peso y el Índice de Masa corporal, IMC con los parámetros antropométricos [peso/ (talla)<sup>2</sup>] (kg/m<sup>2</sup>): el índice de cintura. Además para los hábitos de alimentación se tendrá en cuenta la guía de alimentación recomendada por grupos de

Semes- tres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	To- tal
Pobla- ción	4	4	3	2	1	2	2	1	1	8	0	335
Muestra	9	1	3	1	9	5	1	9	8	9	0	112
	7	4	1							0		

edad del Ministerio de la Protección social. b) La determinación de actividad física se toma el parámetro empleado por Pate RR y Cols(50) y se emplea la escala de intención de hacer ejercicio, es validado(51).

- c) **Observaciones:** Provenientes tanto del encuestador, como de la unidad de análisis, la cual fue útil para el análisis de la información.

La Medición Se llevó a cabo previa estandarización de los instrumentos y practica de procedimientos para la toma de las medidas. Para ello se realizó una serie de Procedimientos: a) Se pidió permiso a las Facultades y Directores de los diferentes Programas para dar la información sobre el proyecto en cada uno de los semestres y sensibilizaron los estudiantes con el fin de que lo apoyaran con su participación. b) Se realizó escogencia de la muestra aleatoria. c) Se hizo la consolidación de la información mediante el programa de SPSS para tabulación y manejo estadístico de datos y Word 2010 para elaboración del informe.

El análisis de los datos se realizó en una etapa con el paquete estadístico SPSS. y análisis univariado, se describió las variables mediante sus frecuencias y el cálculo de algunos estadísticos descriptivos (distribución de frecuencia y medidas de tendencia central como la media)

obteniendo las representaciones gráficas adecuadas para cada tipo de variable.

De igual manera se tomó de anticipado consideraciones ética en la investigación en seres humanos en las cuales se estipula que: El estudio respetará los parámetros éticos para estudios con seres humanos contenidos en la Resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia y el Código de Ética de Enfermería que se establece en la ley 911-de 2004, aplicando los principios de confidencialidad, veracidad y beneficencia y no maleficencia. Considerando la posibilidad de encontrar estudiantes menores de edad, el formato del consentimiento informado contempla la exigencia de la autorización del tutor o persona responsable, o padre de familia para la participación del estudiante en el estudio (Anexo B).

## RESULTADOS

### A. Distribución de la población en años cumplidos y sexo.

		<b>Hom- bre</b>	<b>Mujer</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje %</b>
Edad en años	16 – 18	16	5	21	18,7
	19 – 21	28	9	37	33,0
	22 – 24	24	6	30	26,7
	25 – 27	11	1	12	10,7
	28 – 32	9	1	10	9,0
	33 – 38	1	1	2	1,8
Total		89	23	112	100%

Los resultados del cruce de las variables permiten analizar que la población estudiantil en su gran mayoría es joven debido a que se encuentra en los grupos de 19 a los 21 años de edad. Por otro lado el porcentaje de hombres es mayor que el de las mujeres. En el caso de los hombres, el porcentaje es del 79,2% para un total de 88 personas, mientras que el porcentaje de las mujeres, es 20,7% para un total de 23 personas.

### B. Distribución de población según estrato social y tipo de afiliación de seguridad social.

		<b>Contributi- vo</b>	<b>Subsidia- do</b>	<b>Pobre no asegurado</b>	<b>R.Esp</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Estrato	1	4	18	2	0	24	21,4
	2	9	33	5	1	48	42,8
	3	17	15	4	3	39	34,8
	4	1	0	0	0	1	0,9
Total		31	66	11	4	112	100%

El grupo socioeconómico o estrato social que más se encontró en la población de estudio, es el estrato dos con un 42,8%. En cuanto al régimen subsidiado el 58,8% de los encuestados pertenecen a este, en cuanto a las otras variables analizadas, se encontró de manera peculiar que aun en este año 2013 se encuentren personas no aseguradas y para nuestro estudio pertenecen a este 11 personas o el 9,8% lo que consideramos el dato más relevante porque es esta población las que se encuentran en mayor riesgo de enfermar y no recibir la atención en cen-

### C. Distribución de población según ocupación en el hogar, trabajo y sexo.

		Sexo		Total	Porcentaje %
		Hombre	Mujer		
Si	Ocupación Ho- gar	29	8	37	33,0
	Trabajo	47	9	56	49,9
No		13	26	19	17,0
Total		89	23	112	100%

De la población encuestada aparte de cumplir con las actividades académicas, tiene ocupaciones en el hogar con un porcentaje de 33,0%, y trabajan en su tiempo libre el 49,9%; siendo la gran mayoría de estudiantes de sexo masculinos que con un 41,9%.

### D. Distribución de población según el estado civil y sexo.

		Sexo		Total	Porcentaje %
		Hombre	Mujer		
Estado civil	Soltero	83	22	105	93,6
	Casado	3	0	3	2,6
	Otro	3	1	4	3,8
Total		89	23	112	100%

La tendencia de sexo hombre con un 79,3% es debido a las características propias del programa. La mayoría de los estudiantes son solteros (93,6%) siendo los hombres con el 74,0%, lo que permite correlacionarlo con el alto índice de población joven existente en el programa, y en un menor porcentaje se aprecia la categoría casado (2,6%) y Otros (3,8%).

### E. Distribución de la población según las características y tipo de familia.

	Normofuncional 7-10		Disfuncional leve 3-6		Disfuncional grave 0-2		Total	%
Nuclear	68	60,6%	11	9,8%	0	0%	79	70,5
Extensa	8	7,1%	3	2,6%	0	0%	11	9,8
Monoparental	5	4,5%	3	2,6%	0	0%	8	7,1
Sin núcleo	6	5,3%	6	5,3%	2	1,8%	14	12,5
Total	86	77,5%	23	20,8%	2	1,8%	112	100%

Las tipologías de las familias de la población estudiada son de hogares nucleares con un porcentaje de 70,5%, siendo de características normofuncionales en un 77,5%; se encontró que el 12,5% de los estudiantes no tiene núcleo familiar siendo este un factor de riesgo de

### F. Distribución de la población según antecedentes familiares en salud.

Antecedentes	Si	Porcentaje %	No	Porcentaje %	Total
HTA	33	29,4	79	70,5	112
Diabetes	36	32,1	76	67,9	112
Obesidad	36	32,1	76	67,9	112
ECV	9	8,0	103	92,0	112
IAM	24	21,4	88	78,6	112
Cáncer	16	14,2	96	85,8	112
Otros	8	7,2	103	92,8	112

Se encontró que la mayoría de la población estudiada tiene antecedentes familiares como la HTA (29,4%), Diabetes (32,1%) y Obesidad (32,1%) que gran parte suceden por factores modificables como son el sedentarismo, tabaco y excesivo consumo de carbohidratos; por lo que considera de gran importancia hacer cambios en los estilos de vida saludable.

### G. Distribución de la población según relaciones sexuales y uso de preservativo

		Uso de preservativo			
		Si	No	No Aplica	Total
Relaciones sexuales	Si	77	24	0	90%
	No	0	0	11	10%
Más de dos parejas sexuales en seis meses	Si	30	47	0	68,7%
	No	8	16	0	21,3%
	No Aplica	0	0	11	10%

Los resultados del cruce de las variables permiten analizar que la población estudiantil el 90% ya inició su vida sexual, pero el 21,3% no utilizan el condón que es el único método para prevenir I.T.S, pero el 26,8% de población han tenido más de dos parejas sexuales en seis meses; y un 10% aún no han iniciado su vida sexual.

### H. Distribución de la población según la nutrición y el consumo de menos de tres comidas al día.

		Consumo menos de tres comidas					Total
		H	FDT	ME	NA	FDT y ME	
Desayuno (a)	a, b y c	0	0	0	64	0	64
	a y b	3	10	4	0	1	18
Almuerzo (b)	b y c	6	18	3	0	2	29
	a y c	0	1	0	0	0	1
Total		9	29	7	64	3	112

H: Habito

NA: No aplica.

FDT: Falta de tiempo

FDT y ME: Falta de tiempo y motivos económicos.

ME: Motivos económicos.

En relación a los hábitos alimenticios y el número de comidas al día, muestra que el 57% de la población estudiada consumen las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena), y el 43% de los encuestados consume menos de tres comidas al día y el 26% lo hace por falta de tiempo.

### I. Distribución de la población según de los alimentos en porciones consumidas diariamente.

---

		Porciones consumidas diariamente									Mas
		0	1	2	2 1/2	3	4	5	6	7	
A	G 1	3	24	32	0	28	6	10	3	0	5
L	G 2	9	36	51	0	0	0	0	0	0	15
I	G 3	8	27	29	0	31	9	0	0	0	7
M	G 4	0	20	51	0	0	0	0	0	0	41
E	G 5	7	38	48	5	0	0	0	0	0	13
N	G 6	7	11	34	0	34	19	3	3	1	0
T	G 7	0	16	33	0	39	16	2	0	0	6
O											
S											
Total											

---

- Grupo 1: Cereales, raíces, tubérculos y plátano.
- Grupo 2: Hortalizas, verduras y leguminosas verdes.
- Grupo 3: Frutas.
- Grupo 4: Carnes, vísceras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.
- Grupo 5: Leche, kumis, yogurt y queso.
- Grupo 6: Grasa.
- Grupo 7: Azúcares y dulces.

La población encuestada se puede evidenciar que el consumo de grasas es de 3 porciones al día con el porcentaje de 30,3%, y el consumo de azúcares y dulces de 3 porciones día con un 34,8% y siendo el consumo de carne, vísceras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales son más de 7 porciones día con el porcentaje de 36,6%, esto representa un alto riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

#### J. Distribución de la población según sexo y el Índice de masa corporal.

		Masculino	Femenino	Total
Índice de masa corporal	Bajo peso	1	1	2
	Peso normal	77	22	99
	Sobre peso	10	0	10
	Obesidad	1	0	1
Total		88	23	112

La población encuestada se encuentra en su peso normal con un porcentaje de 88,3%, pero 1,8% están de bajo peso; y un 8,9% están en sobrepeso, el 0.9% en obesidad siendo un factor de riesgo cardiovascular.

#### K. Distribución de la población según la frecuencia que ha consumido algún tipo de bebida alcohólica

	Si	%	No	%	Total	%
consumido algún tipo de bebida alcohólica en los dos últimos meses	73	65,1	39	34,9	112	100
Consumo de alcohol <20 ml no más de 5 veces al año	64	57,0	48	43,3	112	100
Consumo de alcohol <100 ml no mayor de 3 veces a la semana .	22	19,6	89	80,4	112	100
Consumo de alcohol >100 ml más de 3 veces por semana	12	10,7	100	89,3	112	100

La población estudiada han consumido algún tipo de bebida alcohólica en los últimos dos meses con un porcentaje de 65,1%, por tanto el 57% se encuentra el consume de <20 ml de alcohol no más de 5 veces al año, el 19,6% consumen <100 ml no mayor a 3 veces a la semana, 10,7% consumen >100 ml más de 3 veces a la semana, este consumo no es solo un comportamiento individual, sino que se encuentra fuertemente influenciado por el contexto socioeconómico y cultural en el que vive los universitarios.

**L. Asignación de la población según tiempo y satisfacción del sueño.**

		Horas de sueño nocturno				Total
		Menos de 5.5 (6) Horas	%	Entre 7 -8 horas	%	
Estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?	Nada	24	21,4	26	23,4	50
	Un poco	24	21,4	11	10,0	35
	Algo	12	10,7	7	6,3	19
	Mucho	6	5,3	1	0,9	7
	Muchísimo	0	0	1	0,9	1
<b>Total</b>		66	58,8	46	41,2	112

Según la OMS recomendando dormir entre 7 y 8 horas de noche, sin embargo las estadísticas muestran que los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación física y deporte en un 58,8% duermen menos de 5.5 (6) horas, por su parte el 20,7% están un poco preocupados por su problema de sueño.

**M. Distribución de la población según la dificultad para: conciliar el sueño, permanecer dormido, despertarse muy temprano.**

Dificultad para	Conciliar el sueño		Permanecer dormido/a		Despertarse muy temprano	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
0=Nada	37	33,0	43	38,3	28	25,0
1=leve	46	41,0	28	25,0	32	28,5
2=Moderado	18	16,	27	24,1	24	21,4
3=Grave	8	7,1	11	9,8	13	11,6
4=Muy grave	3	2,7	3	2,7	15	13,4
Total	112	100	112	100	112	100

La población estudia no presentan ningún tipo de dificultad de sueño, siendo un factor protector para prevenir el estrés, mejora la actividad intelectual y ayuda a la coordinación física, entre muchas otras.

**N. Asignación de la población según su problema de sueño en diferentes aspectos.**

		Menos de 5.5 (6) Horas		Entre 7-8 ho- ras		Total	
		Frecuen- cia	%	Fre- cuenci a	%		
Interfiere con el funcionamiento diario	Nada	20	18,0	15	13,5	35	
	Un poco	21	18,9	23	20,5	43	
	Algo	18	16,2	8	7,2	26	100%
	Mucho	60	5,40	01	00,9	61	
X° Evidencia en el problema de sueño	Muchísimo	19	17,1	21	18,9	40	
	Nada	27	24,0	16	14,4	43	
	Un poco	14	12,6	7	6,3	21	100%
	Algo	5	4,5	1	0,9	6	
Preocupado de su problema de sueño	Mucho	1	0,9	1	0,9	2	
	Muchísimo	23	20,7	27	24,0	50	
	Nada	24	21,6	11	10,0	35	
	Un poco	12	10,8	7	6,3	19	100%
	Algo	6	5,4	1	0,9	7	
	Mucho	0	0	1	0,9	1	
	Muchísimo						

Es evidente que los estudiantes que duermen <5.5 horas, presentan problemas el funcionamiento diario un poco (18.9%), las demás personas evidencian este problema un poco (24%) y los estudiantes están un poco preocupados (21,6%), esto puede conllevar a largo plazo envejecimiento precoz, un agotamiento en las actividades académicas y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## O. Distribución de la población según la realización de la actividad física.

<b>A la semana</b>	<b>Si</b>		<b>No</b>		<b>Total</b>
>150mnt	81	72%	31	28%	112
<150mnt	34	29,7%	78	70,3%	112

En la población estudiada realizan actividad física más de 150 minutos a la semana con un porcentaje de 72%, que es el promedio que debe realizar una persona como mínimo de 30 minutos al día a un equivalente a 150 minutos a la semana, es una característica del programa porque en su pensum trae actividad física en todos los semestres siendo un factor protector para prevenir enfermedades cardiovasculares.

## DISCUSION

### Caracterización sociodemográfica

En este trabajo investigación se identificaron los factores asociados a estilos de vida saludables en los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos en la ciudad de Villavicencio, mediante la aplicación del instrumento con enfoque de determinantes conductuales, sociales, ambientales y biológicos. El 79,4% de la población está constituida por estudiantes de sexo masculino, se encontró además que las edades de la población entre hombres y mujeres son entre 19 a 24 años de edad en un 59,7%; el estrato socio económico 2 de los estudiantes de la carrera es del 42,8% y la cobertura al aseguramiento en salud 99,1%, el estudio de referencia reporta una afiliación del 75%, teniendo en cuenta que la meta es de cobertura universal en Colombia en SGSSS , para lograr esto se debe hacer campañas para incentivar la afiliación a cualquier régimen en salud, en los distintos escenarios.

El 93,6% de los estudiantes encuestados son solteros, por lo que se podría suponer que son los que disponen de mayor tiempo libre. De la población se encontró que el 49,9% laboran en días libres, en un estudio realizado Universidad del Zulia en el 2011 el 12,5% de los estudiantes de la facultad de Humanidades y Educación trabajan y el 40,0% lo realizan en los fines de semana o en días libres ; este fenómeno se presenta por múltiples causas: la gran mayoría de estudiantes pertenecen a un nivel socio económico bajo, el deseo de la independencia económica y la inserción al mercado laboral es uno

de los objetivos principales de este grupo de personas.

La soltería es la forma de clasificar la situación conyugal de la población juvenil teniendo en cuenta que existen otros indicadores (unión libre, casados, divorciados) que igual que solteros representa la situación conyugal. Así pues un estudio realizado en México determino que el 61.1% de los jóvenes son solteros, mientras que aquellos que están casados o unidos representan el 36.1%. De estos aquellos entre los 15 y 19 años de edad, el porcentaje de solteros es muy alto, 93 para los hombres y 83 para las mujeres, para aquellos entre 25 y 29 años, la proporción de solteros se reduce a 37 y 28% respectivamente. De esta forma se atribuye un valor significativo a la situación conyugal del estudiante junto con las posibles ventajas que de ello representa para su autocuidado.

Teniendo en cuenta que la familia es el centro de desarrollo de la sociedad, se reportó que el 70,5% es de tipo nuclear, y de la población total es 77,5% se considera normofuncional. La familia nuclear es el grupo facilitador de comunicación y protección, en un estudio realizado en la Universidad del Valle en el 2011 que corrobora similares resultados donde se encontró que el 44,1% son se clasifican como familias nucleares. En otro estudio desarrollado la Facultad de Ciencias Médicas en La Habana, Cuba; en el 2013 sobre la funcionalidad familiar el 42,85% son normofuncionales; la familia actúa como una red de apoyo en la vida del estudiante universitario y juega un papel importante en tener un buen rendimiento académico.

Muchas de las enfermedades que se consideran crónicas no transmisibles, también fueron evaluadas por la misma encuesta y se obtuvieron los siguientes datos: antecedentes heredi-

tarios para obesidad (32,1%), diabetes no especificada (32,1%); del mismo modo en un estudio realizados en el Instituto Tecnológico De Sonora en el 2010 se evidencio antecedentes hereditarios como la diabetes (37%), obesidad (16%).

Las prácticas sexuales halladas en la población estudiada **son** de alto riesgo, el 90,0% han tenido relaciones sexuales, el 33,3% han estado con más de dos parejas sexuales en seis meses y el no uso del preservativo es de 21,3%; un estudio realizado ratifica que el 75,85% han tenido relaciones sexuales y el 57,0% no usan el preservativo. La adolescencia constituye un período de la vida caracterizado por una vulnerabilidad especial, donde el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluida la infección por VIH/SIDA, son las principales consecuencias de la actividad sexual precoz sin protección, adquiriendo gran relevancia en la prevención garantizar el acceso oportuno de los/las adolescentes a programas eficaces de educación sexual y a la atención sanitaria de calidad en servicios amigables de SSR.

### **Hábitos nutricionales.**

El instrumento de evaluación para la obtención de los datos logra obtener información más amplia acerca de los hábitos de vida saludable, y se evidencia que las costumbres alimentarias son un importante factor de riesgo, sin embargo la gran mayoría, consumen carnes, vísceras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales en un 36,6% (dieta balanceada) y alimentos ricos en grasa en un 30,3%, finalmente los azúcares, en forma de dulces son consumidos por 34,8%, en un estudio investigativo del Centro Universitario UAEM Amecameca, Universidad Autónoma del Estado de México en el 2013 donde se encontró que el 76% consumen a me-

nudo demasiada azúcar, sal, comida chatarra o con mucha grasa.

La frecuencia de la ingesta dietaría es preocupante porque solo logran consumir dos comidas diarias por falta de tiempo, aun así se encuentra con el Índice de masa corporal son normales (88,3%), en el estudio UAEM, Universidad Autónoma del Estado de México en el 2013 se halló que el 65% de la población se encuentra en un peso normal, por lo que esta medida para clasificar patrones nutricionales no logra los objetivos en el 100% de la población principalmente porque este índice no diferencia la ganancia de peso en grasa magra y/o en grasa parda.

### **Hábitos de consumo de sustancias legales (alcohol y tabaco)**

El trasfondo del estudio en lo que refiere el consumo de sustancias psicoactivas legales se obtuvieron resultados diferentes, por ejemplo una proporción mucha mayor de estudiantes del 65,1% que han consumido alcohol en los dos últimos meses, sin embargo se encontró que el solo el 10,7% sobrepasan la barrera de más de 100 ml 3 veces a la semana, en cuanto al consumo de tabaco se encontraron resultados no difieren dado que en la población estudiada el 9% tiene el habito de fumar y a su vez inician entre las edades de 15 a 26 años, la justificación del grupo poblacional para el consumo de estas son los altos niveles de estrés en lo que están rodeados en el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008, se observa alto riesgo del consumo de alcohol en jóvenes entre los 10 y 24 años, reportando de este grupo que el 34,77% en el último mes han consumido cualquier tipo de bebida de

alcohólica, ante el hábito del tabaco el 17,06% en el último mes.

No por ser consideradas sustancias legales no evaden el alto riesgo para la salud ante las enfermedades crónicas no transmisibles los futuros Licenciados en Educación física y deporte, al ser promotores de hábitos saludables más específicamente a la actividad física deben ser conscientes del alto riesgo para la salud las prácticas del consumo de sustancias psicoactivas. Es una realidad social que además del consumo de estas dos sustancias que son legales existe un porcentaje no definido que también consumen sustancias ilegales como la marihuana, cocaína, estasis y otras más; se debe educar a la población joven al no consumo de estas sustancias que son perjudiciales para la salud y que da inicio a edades tempranas.

### **Actividad Física Y Ejercicio.**

valorar la actividad física en un programa cuyo objetivo es formar licenciados en Educación Física con características humanísticas, científicas pedagógicas e investigativas para el desarrollo de la motricidad humana, brinda la oportunidad de medir el grado de pertenencia de los estudiantes de dicho programa, así pues el 72% de los estudiantes realizan más de 150 minutos de actividad física a la semana y el 58% hacen actividad física regular desde hace 6 meses, estos valores son beneficiosos en el comportamiento como factor protector para la salud, no solo previene enfermedades sino fomenta un estilo de vida.

### **Stress Percibido**

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del es-

trés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo por tal razón se concluyó que el puntaje en la escala de estrés percibido de 0 a 40 se evidencia que la población estudiada no presenta estrés, siendo un factor protector para la memoria, mejor desarrollo de las actividades académicas, buenas relaciones interpersonales, disminución de los conflictos y de las enfermedades cardiorrespiratorias, al compararlo con otro estudio el 40% de los estudiantes presentan stress y puede tener importantes implicaciones en la salud y el comportamiento de los estudiantes.

Terminamos mencionando que lo anterior surge la necesidad que las Universidades asuman su responsabilidad y compromiso frente a la promoción de la educación en salud como una estrategia y además de favorecer la buena salud, contribuyan formativamente los estilos de vida más congruentes con su responsabilidad social.

### **Patrón del Sueño y Descanso.**

Según la Organización Mundial de la Salud en el 2011 recomienda que las horas de sueño y descanso de los individuos estén comprendidos entre 7 y 8 horas, recientemente se ha logrado identificar que las pocas horas de sueño y un ambiente inadecuado para el descanso, son factores desencadenantes que conllevan a los estudiantes a problemas de aprendizaje, bajo rendimiento académico. Por tal razón en la población estudiada se identificó que el 58,8% duermen menos de 5.5 horas, de los cuales

manifiestan que el 41,0% tiene dificultad leve para conciliar el sueño; es evidente que la dificultad para dormir y las escasas horas de sueño han generado que interfieran un poco en las actividades de la vida diaria (18,9%). Un estudio similar en estudiantes de Farmacología se demostró que más del 92% de los estudiantes referían una mala calidad del sueño además de una elevada frecuencia de somnolencia diurna (40%), con un 77% que reportaron un horario de sueño muy irregular.

El buen dormir es sinónimo de buena salud trae consigo una serie de beneficios que mejoran en cierto grado el estilo de vida de los estudiantes de Licenciatura en Educación física y deporte, al ser futuros promotores de la salud, tiene la capacidad de determinar las conductas para fomentar en ellos el sueño y el descanso; mejorando así la capacidad del intelectual, mantener un peso adecuado, el control de enfermedades como la hipertensión arterial y la diabetes, dando como resultado individuos con un equilibrio en su la salud física y mental.

### **Vida social.**

El 41,4% de los edufisicos gastan parte de su tiempo de ocio en actividades deportivas con grupos de la misma índole, donde se desarrolla su vida social en gran medida. Es posible intuir que la naturaleza del programa puede ser un factor determinante para dicho comportamiento; como aparece reflejado en un estudio de la Universidad Pedagógica Nacional de 2009 el 54,8% pertenecen a un grupo deportivo en su tiempo libre.

## **CONCLUSION**

Los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del entorno que los rodea como también de sus comportamientos, actitudes y valores que no sólo previenen o protegen de enfermedades físicas, mentales y psicológicas, sino que contribuyen en la adopción de posturas centrales frente al manejo de dichas causas. Partiendo de lo anteriormente dicho y de la información obtenida se determinó que los estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Física y deportes de la Universidad de la Universidad de los Llanos cuentan en su gran mayoría con factores (protectores o de riesgo) asociados a sus condiciones, dichas condiciones se encuentran enmarcadas según su nivel económico, participación familiar, seguridad social, entre otras que permite que los estudiantes cuenten o no con la posibilidad de adquirir los elementos suficientes para tener un ideal calidad de vida.

### **Caracterización sociodemográfica**

Una característica muy importante e influyente en la condición de los estudiantes es la condición socio-demográfica, así pues de los estudiantes encuestados se logró identificar una relación 1-3 que quiere decir que por cada 1 mujer hay 3 hombres de los cuales el rango de edad promedio oscilo entre los 19 y 21 años con mayor incidencia en el género masculino. La condición de salud de los estudiantes encuestados se puede considerar como satisfactoria (normal o buena) tanto para los hombres como para las mujeres. Sin embargo hay dos aspectos muy importantes a resaltar, el primero son los Antecedentes familiares en salud en los cuales tras la recopilación de los datos encontramos que el 32,1% los estudiantes cuentan con unos antecedentes de obesidad familiar, mientras que el

32,1% presentan la diabetes como factor hereditario. Reflejando un grado más de susceptibilidad a desarrollar enfermedades como base de las anteriormente mencionadas. El segundo aspecto son las relaciones sexuales y el uso de preservativo en cuyo caso el 90% de la población menciona que ya habían tenido relaciones sexuales (vida sexual activa), pero que de ese 90% el 21,3% no utiliza preservativo.

Estos dos aspectos Muestran un panorama desalentador en el proceso de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y transmisibles ya que son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles que según los antecedentes pueden llegarse a desarrollar son cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Aun así el no uso del preservativo aumentara la incidencia de casos de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados en la población juvenil.

### **Hábitos nutricionales.**

Con relación a los aspectos de los hábitos nutricionales se identificó que los alimentos disponibles en la mesa de los sujetos en su mayoría eran hortalizas, leguminosas verdes y verduras, seguido de carnes, huevo, vísceras, y en una menor proporción las frutas. Estos alimentos eran consumidos en 3 comidas diarias de acuerdo a la porción de apetito de cada individuo; al indagar el porqué de 3 veces al día el 26.1% de los estudiantes dijeron que eran por falta de tiempo, en cuanto al peso se observó que la relación del índice de masa corporal con relación al índice de cintura se encontraban dentro de los parámetros normales en la población, destacándose solo 1 caso de obesidad con un índice de cintura mayor a 109 cm.

### **Hábitos de consumo de sustancias legales (alcohol y tabaco)**

La mayoría de los estudiantes opinó que consumen bebidas alcohólicas de manera moderada; sin embargo, hay aproximadamente un 65,1% han consumido algún tipo de bebida alcohólica en los dos últimos meses, los hombres superan a las mujeres; además, 57% de los encuestados señaló que consumen menos de 20 ml de alcohol no más de 5 veces al año, lo que en es muy favorable para la prevención de enfermedades asociadas al consumo de alcohol así como también la disminución de los accidentes presentados por los jóvenes al estar en estado de embriaguez.

### **Actividad Física Y Ejercicio.**

valorar la actividad física en un programa cuyo objetivo es formar licenciados en Educación Física con características humanísticas, científicas pedagógicas e investigativas para el desarrollo de la motricidad humana, brinda la oportunidad de medir el grado de pertenencia de los estudiantes de dicho programa, así pues el 72% de los estudiantes realizan más de 150 minutos de actividad física a la semana y el 58% hacen actividad física regular desde hace 6 meses, estos valores son beneficiosos en el comportamiento como factor protector para la salud, no solo previene enfermedades sino fomenta un estilo de vida.

### **Stress Percibido**

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo por tal razón se concluyó que el puntaje en la escala de estrés percibido de 0 a 40 se evidencia que la población estudiada no presenta estrés, siendo un factor protector para la memoria, mejor desarrollo de las actividades académicas, buenas relaciones interpersonales, disminución de los conflictos y de las enfermedades cardiorrespirato-

## REFERENCIAS

1. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al.: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*. 1995 Feb 1;273(5):402-7. Citado 10 de julio de 2012. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386?dopt=Abstract>
2. Ministerio de la Protección Social –República de Colombia. 2005. Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física: Programa nacional de actividad física. Colombia activa y saludable. ISBN: 958-97695-1-9. Imprenta Nacional de Colombia
3. Varela Arévalo María Teresa, Correa Sánchez Diego, Arrivillaga Quintero Marcela, Zapata Ossa Helmer de Jesús, Hoyos Hernández Paula Andrea, Tovar Cuevas Luis Miguel. Prevalencia de prácticas sexuales de riesgo en población adulta de Colombia. *Rev Cubana Salud Pública [revista en la Internet]*. 2011 Dic [citado 2013 Nov 13]; 37(4): 472-481. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086434662011000400011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662011000400011&lng=es)
4. PetitMarybel, González Marisela, Montiel María. Aproximación al perfil del estudiante trabajador de la Universidad del Zulia. *Salud de los Trabajadores [revista en la Internet]*. 2011 Jun [citado 2014 Ene 19]; 19(1): 17-32. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es)
5. Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. Conociendo..nos todos. *Rev INEGI (Mex)*. 2010. [revista en la Internet]. [citado 2014 Feb 15]; Vol. 1 N° 1. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/Articulos/sociodemograficas/mexico-jovenes.pdf>
6. Arias L. Vasquez M. Dueñas E. Garcia L. Tejada E. Comportamiento sexual y erotismo en estudiantes universitarios, Cali, Colombia\*. *Rev .Univalle (Cali)*. 2011. [revista en la Internet]. [citado 2013 Nov 15]; Vol. 42 N° 3. Disponible en: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3103/1/comportamiento.pdf>
7. Solernou Mesa Isidoro Alejandro. La participación familiar en la universalización de la educación superior. *EducMed Súper [revista en la Internet]*. 2013 Mar [citado 2014 Ene 20]; 27 (1): 54-63. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086421412013000100008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412013000100008&lng=es).
8. Camacho R. Echeverria S. Reynoso L. Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. *Rev. UNAM (Mex)*. 2010. [revista en la Internet]. [citado 2013 Nov 15]; Vol 2, No 1. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/>

9. Fernández Ana María, Celis-Atenas Karem, Córdova-Rubio Natalia, DufeyMichele, CorrêaVarella Marco Antônio, Benedetti Piccoli Ferreira José Henrique. Sexualidad juvenil: prácticas, actitudes y diferencias según sexo y variables de personalidad en universitarios chilenos. Rev. méd. Chile [periódico na Internet]. 2013 Fev [citado 2014 Jan 13] ; 141(2): 160-166. Disponível em: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003498872013000200003&lng=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872013000200003&lng=pt).
10. Rodríguez T Jorge, Hernández A Enrique, Fernández Ana María. Descripción del consumo de drogas lícitas e ilícitas por género a través de la metodología de pares. Rev. méd. Chile [revista en la Internet]. 2007 Abr [citado 2014 Ene 13] ; 135(4): 449-456. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872007000400006&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872007000400006&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872007000400006>.
11. Córdoba Diana, Carmona G Maricela, Teran V Omar. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Rev. medWabe. [revista en la Internet]. 2013 Nov [citado 2014 Ene 13];13(11):e5864. Disponible en: <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>
12. Córdoba Diana, Carmona G Maricela, Teran V Omar. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Rev. medWabe. [revista en la Internet]. 2013 Nov [citado 2014 Ene 13] ; 13(11):e5864. Disponible en: <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>
13. Herrera L Luz María, Rivera M María Soledad. PREVALENCIA DE MALESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA RELACIONADA CON FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS, ACADÉMICOS Y FAMILIARES. Cienc. enferm. [revista en la Internet]. 2011 [citado 2014 Feb 28] ; 17( 2 ): 55-64. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532011000200007&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200007&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000200007>
14. Carrillo-Mora Paul, Ramírez-Peris Jimena, Magaña-Vázquez Katia. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2013 Ago [citado 2013 Nov 15] ; 56(4): 5-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S002617422013000400002&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422013000400002&lng=es)
15. Ministerio de salud y protección social de Colombia. Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008. [consultado 2014 Ene 06]:Disponible en: [http://www.onsm.gov.co/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=153%3Aestudio-nacional-de-consumo-de-sustancias-psicoactivas-en-colombia2008&Itemid=108](http://www.onsm.gov.co/index.php?option=com_k2&view=item&id=153%3Aestudio-nacional-de-consumo-de-sustancias-psicoactivas-en-colombia2008&Itemid=108)

# FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL DE LA UNILLANOS

Dennis Andrey Arias–Domínguez; Fabio Andrés Velásquez-Higuita.

## RESUMEN

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas. Objetivo: Identificar los factores asociados a los estilos de vida saludable en los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial a través de la aplicación de un instrumento con el propósito de conocer los determinantes de la salud y como éstos afecta en su calidad de vida. Materiales y Metodo: El estudio fue descriptivo, transversal. Se realizó una encuesta a una muestra de 78 estudiantes, los cuales fueron seleccionados por intención. Se hizo la consolidación de la información mediante el programa de SPSS para tabulación y manejo estadístico de datos y Word 2010. Resultados: 92.5% de hombres beben alcohol, un 53,8% del grupo encuestado presenta un nivel de estrés percibido bajo, el 95% de la muestra realiza actividad física, el 16,9% presentó algún tipo de alteraciones en el Índice de Masa Corporal. Conclusión: factores como el stress, alimentación inadecuada, el consumo de alcohol y tabaco,

en población juvenil universitaria, trae como consecuencias alteraciones de las actividades diarias y una influencia negativa en el desarrollo de estas, y no solo sino que genera un alto riesgo de deterioro de la salud. Recomendación: La Universidad de los Llanos debe generar espacios académicos para realizar charlas, foros, simposios de carácter participativo, para que adquieran conocimiento y generar conciencia para mantener un estilo de vida adecuado.

**PALABRAS CLAVES:** Conductas Saludables, Estado de Salud, Ejercicio, Calidad de Vida, Hábitos.

# FACTORS ASSOCIATED WITH THE HEALTHY LIFE STYLES IN AGRO-INDUSTRIAL ENGINEERING STUDENTS OF THE UNILLANOS

## ABSTRACT

Lifestyles are related to the consumption patterns of the individual feeding of snuff, as well as the development or no physical activity, consumption of alcohol, drugs and other related activities. Objective: To identify factors associated with healthy lifestyles in Agroindustrial Engineering students through the application of an instrument in order to understand the determinants of health and how they affect your quality of life. Materials and Methods: The study was descriptive, cross. A survey was conducted on a sample of 78 students, who were selected by intention. Consolidation of information was done by SPSS program for tabulation and statistical data management and Word 2010. Results: 92.5 % of men drink alcohol, 53.8 % of the survey group has a low level of perceived stress, 95% of the sample physically active, 16.9 % had some type of alterations in Mass Index Corporal. Conclusion: factors such as stress, poor diet, alcohol and snuff, college youth population brings consequences disturbances of daily activities and a negative influence on the development of these, not alone but in a high risk of deteriorating health. Rec-

ommendation: The University of the Llanos must generate spaces for academic talks, forums, symposia participatory, to acquire knowledge and create awareness for maintaining a proper lifestyle.

**KEY WORDS:** Health Behavior, Health Status, Exercise, Quality of Life, Habits.

## **INTRODUCCION**

El presente proyecto indaga sobre los estilos de vida que tienen los estudiantes del programa de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad de los Llanos en el primer periodo académico del 2013, con el objetivo de identificar los factores asociados, mediante la aplicación de un instrumento que permitió establecer y conocer las conductas protectoras y de riesgo que tienen los estudiantes del programa.

Los estilos de vida hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser o no saludables y así mismo intervenir en el estado de salud del individuo, están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. Cuando se fomentan los estilos de vida saludables en una población se previene la aparición de enfermedades, especialmente las enfermedades crónicas no transmisibles que son las más dependientes de los estilos que cada persona lleve durante el transcurso de su vida.

Este estudio se basó en evaluar estos aspectos de alta importancia para el ejercicio académico y la salud de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial, con un enfoque de determinantes conductuales, sociales, ambientales y biológicos, para que sirva de insumo al Plan de acción de Bienestar Universitario Institucional.

## **MATERIALES Y METODO**

El estudio fue descriptivo, transversal. Es des-

criptivo por que se estudiaron las características de la población universitaria de la Universidad de Los Llanos y se describieron los factores asociados a los estilos de vida. Transversal debido a que en el estudio se examinó la relación de los estilos de vida y las variables de los determinantes de la salud. La Población fueron todos los estudiantes que se encontraban matriculados en el programa de Ingeniería Agroindustrial, durante el primer periodo de 2013. Se tomó la muestra con base en los parámetros establecidos en el StatCalc de EpiInfo Versión 3.4.3 de 2007, se consideró un tamaño de muestra con frecuencia esperada de 50%, el nivel de confianza de 95% y una precisión absoluta de 2%. La muestra fue de 78 estudiantes.

La toma de los datos se realizó por medio de visitas directas a los estudiantes en el campus universitario, ejecutando una encuesta estructurada (anexo A), constituida por una Identificación general del estudiante, el cual contiene las variables de condiciones sociodemográficas, antecedentes para enfermedades crónicas no transmisibles (E.C.N.T), la edad, genero, estrato socioeconómico, nivel de semestre, ocupación además del rol de estudiante, seguridad social, características familiares como el tipo de familia y la funcionalidad familiar.

Asimismo se tuvo en cuenta las variables de estilos de vida como es el componente nutricional, valorado por peso y el Índice de Masa corporal; actividad física se tomó el parámetro empleado por Pate RR y Cols y se empleó la escala de intención de hacer ejercicio; El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg; la escala de Sheldon Cohen que es una escala de percepción del estrés; La Clasificación de Marconi

y El test de Fagerstrom de dependencia a la nicotina actualizada por Haetherton, Koslowski, Frecker y Fagerstrom en 1991, adaptación castellana de Becoña 1994. Se realizó prueba piloto a poblaciones similares a la presente investigación. Asimismo para la consolidación de la información se utilizó el programa informático SPSS para tabulación y manejo estadístico de datos, y Word 2010 para elaboración del informe.

El formato del consentimiento informado contempló la exigencia de la autorización del tutor, persona responsable o padre de familia para la participación del estudiante menor de edad en esta investigación (Ver anexo B).

## RESULTADOS

Tabla 1. Distribución de la población según Edad y Género.

Edad (años cumplidos)	Sexo del encuestado		
	Masculino	Femenino	Total
<15	0 ,0%	3 3,8%	3 3,8%
16	3 3,8%	0 ,0%	3 3,8%
17	3 3,8%	12 15,4%	15 19,2%
18	15 19,2%	6 7,7%	21 26,9%
19	1 1,3%	9 11,5%	10 12,8%
20	5 6,4%	8 10,3%	13 16,7%
21	4 5,1%	0 ,0%	4 5,1%
22	4 5,1%	0 ,0%	4 5,1%
23	2 2,6%	0 ,0%	2 2,6%
24	3 3,8%	0 ,0%	3 3,8%
<b>Total</b>	40 51,3%	38 48,7%	78 100,0%

Según datos obtenidos el sexo masculino predominó en la encuesta realizada a los estudiantes del programa de Ingeniería Agroindustrial con un 51.3% frente a un 48.7% de sexo femenino; además el 26.8 % de los estudiantes son menores de edad de los cuales el 85.7 % son mujeres; a la vez el 75.6% de los estudiantes se encontraban en el rango de edad de 17 a 20 años, siendo 18 años la edad que más se presentó con un 26.9%.

**Tabla 2. Distribución de la población según Estrato social y Seguridad Social**

Estrato social.	Tipo de afiliación de seguridad social				Total
	Contributivo	Subsidiado	Pobre no asegurado	R. Esp.	
1	3	12	0	0	15
	3,8%	15,4%	,0%	,0%	19,2%
2	6	23	5	0	34
	7,7%	29,5%	6,4%	,0%	43,6%
3	11	9	0	5	25
	14,1%	11,5%	,0%	6,4%	32,1%
4	4	0	0	0	4
	5,1%	,0%	,0%	,0%	5,1%
Total	24	44	5	5	78
	30,8%	56,4%	6,4%	6,4%	100,0%

El 43.6% de los estudiantes encuestados, se encontraban dentro del estrato 2 seguido de un 32.1% en estrato 3, además el 56.4 % de los estudiantes tenían como tipo de afiliación al Sistema General de Seguridad Social el régimen subsidiado, mientras que el 6,4% no contaban con afiliación al Sistema General de Seguridad Social y se encontraban dentro del estrato 2.

**Tabla 3. Distribución de la población según los Antecedentes familiares**

		<b>23</b>
<b>Antecedentes de H.T.A en la familia</b>	<b>Si</b>	29,5%
	<b>No</b>	55 70,5%
Antecedentes de Diabetes en la familia	Si	40 51,3%
	No	37 47,4%
Antecedentes de Obesidad en la familia	Si	20 25,6%
	No	58 74,4%
Antecedentes de E.C.V.	Si	15 19,2%
	No	63 80,8%
Antecedentes de I.A.M en la familia	Si	10 12,8%
	No	68 87,2%
Antecedentes de Cáncer en la familia	Si	24 30,8%
	No	54 69,2%
Antecedentes otros en la familia	Si	18 23,1%
	No	60 76,9%

Dentro los datos obtenidos la ECNT que mayor se presentó como antecedente familiar fue la Diabetes con un 51,3% del total de estudiantes, siendo un factor de riesgo alto para desarrollar la enfermedad en el transcurso de vida de los estudiantes; también el Cáncer como antecedente familiar tiene un amplio porcentaje con un 30.8%, seguida de la HTA con un 29,5%. Todas estas enfermedades muy dependientes de los estilos de vida.

**Tabla 4. Distribución de la población según el Índice de masa corporal y sexo**

Índice de masa corporal del encuestado	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Bajo peso	4	6	10
	5,1%	7,7%	12,8%
Peso normal	34	31	65
	43,6%	39,7%	83,3%
Sobre peso	2	1	3
	2,6%	1,3%	3,8%
Total	40	38	78
	51,3%	48,7%	100,0%

Según los resultados de la investigación el 83.3% de los estudiantes a los cuales se les realizó la encuesta tuvieron un peso normal, mientras que el 16,9% presentaron algún tipo de alteración siendo el bajo peso la alteración con mayor porcentaje con el 76,9% frente a un 23,1% de sobre peso del total de alteraciones.

**Tabla 5. Distribución de la población según el Sexo y hábitos de beber alcohol**

		Sexo			
		Masculino		Femenino	
		#	%	#	%
¿En los últimos dos meses ha consumido algún tipo de bebida alcohólica?	Si	37	92,5%	20	52,6%
	No	3	7,5%	18	47,4%
¿Bebe menos de 20 ml de alcohol o sus equivalentes en situaciones muy especiales, no más de 5 veces al año	Si	12	30,0%	6	15,8%
	No	28	70,0%	32	84,2%
¿Bebe menos de 300 ml de alcohol semanal o sus equivalentes o experimente menos de 12 estados de embriaguez en un año	Si	13	32,5%	14	36,8%
	No	27	67,5%	24	63,2%
Bebe cantidades de alcohol iguales o mayores a 300 ml de alcohol semanal o sus equivalentes o experimente 12 o más estados de embriaguez en un año	Si	12	30,0%	0	,0%
	No	28	70,0%	38	100,0%

El 73,07% de los encuestados de Ingeniería Agroindustrial han consumido algún tipo de bebida alcohólica, de los cuales el 21,05 % han experimentado más de 12 estados de embriaguez en un año y el 47,3% experimentó menos de 12 estados de embriaguez en un año. Respecto al sexo, los hombres consumen más alcohol con un 92.5 % frente a un 52.6% de las mujeres.

**Tabla 6. Distribución de la población según la Actividad Física Y Tiempo Libre**

Sexo	¿Usted hace ejercicio menor a 150 mnt a la semana?		¿Usted hace ejercicio mayor a 150 mnt a la semana?	
	Si	No	Si	No
Masculino	17 60,7%	23 46,0%	21 87,5%	19 35,2%
Femenino	11 39,3%	27 54,0%	3 12,5%	35 64,8%
Total	28	50	24	54

Con respecto a las preguntas de actividad física, encontramos que los hombres dedican mayor tiempo a realizar ejercicio en relación con las mujeres que lo practican, las cuales, 11 de las 38 lo hacen en menos de 150 minutos a la semana. En ambos interrogantes el porcentaje de las participantes que no realizan actividad física es amplio. En el caso del sexo masculino, encontramos que el 95% realiza actividad física.

**Tabla 7. Distribución de la población según la Relación de pareja**

SEXO	¿Ha tenido relaciones sexuales?		¿Uso de preservativo?			¿Ha estado con más de dos parejas en seis meses?		
	Si	No	Si	No	No Aplica	Si	No	No Aplica
Masculino	35 44,9%	5 6,4%	25 32,1%	10 12,8%	5 6,4%	22 28,2%	13 16,7%	5 6,4%
Femenino	17 21,8%	21 26,9%	17 21,8%	0 ,0%	21 26,9%	0 ,0%	17 21,8%	21 26,9%
Total	52 66,7%	26 33,3%	42 53,8%	10 12,8%	26 33,3%	22 28,2%	30 38,5%	26 33,3%

Según lo reportado en la investigación, el 66,7% ya inicio vida sexual, de los cuales el 80,7% ha usado el condón como método anticonceptivo y de protección; siendo el sexo masculino el que ha presentado el mayor porcentaje de la promiscuidad con un 28,2%. Este mismo estudio evidenció que el 33,3% no habría iniciado vida sexual a la fecha en que se aplicó la encuesta, teniendo como dato relevante que el 80,8% son mujeres; este porcentaje predominó más en menores de edad y en estudiantes inscritos que estaban cursando los primeros semestres.

**Tabla 8. Distribución de la población según Sexo, habito de fumar y dependencia a la nicotina**

	¿Usted fuma?		Test de Fagerstrom de dependencia de la nicotina, puntuacion final:			
	Si	No	< de 4 dependencia baja	4 y 7 dependencia moderada	> de 7 dependencia alta	NA
<b>Masculino</b>	12	28	7	5	0	28
	15,4%	35,9%	9,0%	6,4%	,0%	35,9%
<b>Femenino</b>	1	37	0	1	0	37
	1,3%	47,4%	,0%	1,3%	,0%	47,4%
<b>Total</b>	13	65	7	6	0	65
	16,7%	83,3%	9,0%	7,7%	,0%	83,3%

El estudio aportó que el 83,3% de encuestados no fuman, y los estudiantes que lo hacen presentaron una puntuación final en el test de fagerstrom de dependencia moderada y baja con un porcentaje de 16,7%. Al parecer ninguno tiene una dependencia alta de nicotina. También se halló que de las 38 mujeres de Ingeniería Agroindustrial que se seleccionó para la encuesta, solo 1 fuma.

**Tabla 9. Distribución de la población según Edad de inicio de hábito de fumar**

EDAD	Frecuencia	Porcentaje
<b>NA</b>	65	83,3
<b>12</b>	1	1,3
<b>14</b>	5	6,4
<b>15</b>	2	2,6
<b>16</b>	4	5,1
<b>18</b>	1	1,3
<b>Total</b>	78	100,0

Aunque el número de personas que fuman es reducido, se evidencio que la edad de inicio a fumar de mayor frecuencia fue entre los 14 y 16 años con un 14,1%. Esta etapa, donde la mayoría de personas están culminando estudios básicos escolares y la edad en la que se empieza a tener una inclusión social por parte de amigos, familiares o compañeros de estudio, es en la que más se presenta influencia para que un adolescente empiece a fumar.

## DISCUSION

La importancia de esta investigación radica en contribuir a la formación de evidencia apropiada para la promoción de hábitos saludables como mecanismo de prevención de ECNT. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio.

De los resultados obtenidos en esta investigación se observa que alrededor del 85% de los estudiantes encuestados son adolescentes, de los cuales el 79% están en la adolescencia tardía que según el ministerio de salud es una etapa en la que el adolescente define su sistema de valores y creencias; pero este proceso está condicionado por determinantes como la cultura, nivel educativo, familia, sexo, entorno entre otros. También se destaca en el estudio que no existe una diferencia marcada entre hombres y mujeres inscritos en el programa puesto que el porcentaje de hombre es de 51.3% frente a un 48.7% de sexo femenino lo que hace diferir que es una carrera que no se caracteriza como exclusiva de un solo sexo.

Por otro lado se sabe que desde la identificación de los determinantes sociales en 1974 por el ministro canadiense Marck Lalonde, donde se dice que el factor genético tiene una influencia de manera positiva o negativa en la salud de los individuos. Con lo anterior dentro de los antecedentes familiares analizados se encontraron factores de riesgo como antecedente de Diabetes con un 51,3% de los encuestados, antecedente de cáncer con un 30.8%, antecedentes de HTA con un 29,5%, lo cual indica una alta predisposición a padecer alguna de estas ECNT a largo plazo, sumándose que pueden desarrollarse más rápido estas enfer-

medades con malos hábitos de vida. Según el DANE en Colombia estas enfermedades ocupan el primer puesto entre las principales causas de morbilidad y la mortalidad colombiana. Sumado a lo anterior en la adolescencia tardía según servicios amigables de salud SAS los jóvenes no tienen conciencia sobre la importancia del autocuidado, pensando que nunca van a enfermar, lo cual se ve reflejado en los estudiantes del programa de Ingeniería Agroindustrial siendo un factor de riesgo para la aparición de este tipo de patologías, lo cual muestra la necesidad de implementar modelos de promoción y prevención pertinentes que conduzcan disminuir la carga de enfermedades prevenibles asociadas a enfermedades crónicas como lo muestra el estudio de Aliel Garcia donde muestra la importancia de intervenir en los factores de riesgo en edades tempranas para lograr la prevención.

Con respecto al hábito de beber alcohol se encontraron datos alarmantes puesto que el 73,07% de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial encuestados han consumido algún tipo de bebida alcohólica en los últimos 2 meses y el 21,05 % consume cantidades superiores a 100ml de alcohol con una periodicidad mayor a 3 veces por semana considerados dependientes a este. Con respecto a una investigación liderada por la universidad de Manizales se obtienen similitudes en los resultados ya que un 34.6% presento problemas con el alcohol mientras que un 21.1% mostro ser dependiente al alcohol. Siendo una oscura realidad que se vive en muchas las universidades, situación que incentiva el actuar bajo conductas de riesgo y bajo rendimiento académico; factor de riesgo al que está más expuesto el Sexo mas-

culino con un 65 % del total de estudiantes consumidores de alcohol.

Los factores socio demográficos como el género relacionado a los niveles de actividad física muestran una tendencia en la población femenina a un nivel de actividad física bajo (36,8%), siendo el género masculino el que mayor prevalencia en el nivel de actividad física alto (95%). Esto se puede comparar con resultados de estudios como el de López Barcena y Cols (2006), que muestran en la población estudiada de universitarios, que los hombres presentaban un 57,5% de actividad física efectiva y las mujeres un 35,2%. En otros estudios realizados también se puede observar una marcada tendencia del género masculino a tener un nivel alto de actividad física. El género puede ser un determinante en la población de estudiantes de la Universidad para la adopción de un estilo de vida saludable.

En cuanto al consumo de tabaco, la población estudiada en su mayoría manifestó no fumar; pero los que lo hicieron cumplen con el patrón de estudios realizados anteriormente, como es el del género, donde los hombres predominan en el consumo de cigarrillos. Un punto importante que involucra varios elementos para determinar el estilo de vida de una persona es la edad de inicio de fumar, en este caso, 11 de los 13 estudiantes que manifestaron consumir cigarrillos, iniciaron entre los 14 y 16 años de edad, rango en el cual las investigaciones revelan un alza en los últimos años. Esto es importante ya que en la literatura se encuentra un síndrome llamado dependencia creado, el cual se relaciona en que si se empieza a fumar a edades tempranas, es más probable que se continúe fumando en la adultez, es menos probable que

se deje el hábito y el tiempo en que será consumidor será más largo, con lo cual aumentan los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas

## CONCLUSIONES

Ingeniería Agroindustrial es una carrera profesional que gusta a hombres y mujeres por igual, ya que la diferencia porcentual entre hombres y mujeres inscritos en el programa es estrecha. Además alrededor del 78% de estudiantes encuestados tiene 20 años o menos, con un 26.8% de estudiantes menores de edad. El estrato socioeconómico más común es el 2 con un 56.4% del total de la muestra y el 56.4% pertenecen al régimen subsidiado en el SGSSS, quedando un 6,4% sin afiliación al sistema de salud aspecto importante que define la situación de salud de la población. El 100% de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial son solteros.

Los estudiantes encuestados del programa de Ingeniería Agroindustrial consumen las porciones adecuadas para una alimentación sana; el 97.3% de la población estudiada no presenta ninguna alteración en el perímetro de cintura. En el IMC, el 16,9% presento algún tipo de alteración, lo cual puede conllevar a factores de riesgo ya sea por defecto o por exceso como obesidad, ECV, o desnutrición, anemia, anorexia.

Los hombres son quienes mayormente consumen alcohol, al igual son quienes mayores estados de embriagues han experimentado en un año, a la vez el 21.05% de los estudiantes encuestados presentaron problemas de depen-

dencia al alcohol.

Asimismo el género masculino son los que disponen de mayor tiempo para realizar ejercicio. Según los resultados obtenidos los hombres, en su mayoría iniciaron su vida sexual antes de los 15, y tan solo un porcentaje menor a 34 entre los 2 géneros no habían tenido contacto sexual hasta el día de la encuesta.

En la presente investigación el porcentaje de la dependencia a la nicotina es nula o no revela ningún dato que permita detectar estudiantes con dependencia alta, pero si permite observar un crecimiento activo en los fumadores pasivos, hecho que tiene consecuencias graves a futuro en la población expuesta al humo del cigarrillo.

## REFERENCIAS

1. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al.:Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.JAMA. 1995 Feb 1;273(5):402-7. Citado 10 de julio de 2012. Disponible en : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386?dopt=Abstract>
2. Ministerio de la Protección Social –República de Colombia.2005. Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física: Programa nacional de actividad física. Colombia activa y saludable. ISBN: 958-97695-1-9. Imprenta Nacional de Colombia.
3. Aliel García González. (2008) ESTRATEGIA DE ENFERMERIA EN PROMOCION DE LA SALUD PARA ADOLESCENTES EN autoeficacia CON SEÑALES aterogénicas Tempranas. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180418872007>
4. Martha Luz Páez Cala, José Jaime Castaño Castrillon; Revista Scielo. *Universidad de Manizale*. Disponible: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008)
5. LÓPEZ, Joaquin; GONZÁLEZ, Marcela y RODRÍGUEZ, María. Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. En: Revista Medicina Interna de México. 2006, vol. 22 no. 3, p. 189-96.
6. FARINOLA, Martín y BAZÁN, Neilo. Niveles de actividad física en estudiantes de la carrera de profesorado universitario en educación física y de otras carreras de grado en la universidad de Flores. En: Calidad de vida. Universidad de Flores – Argentina. 2007, Año 1 no. 4, p. 25-44.
7. Hábito de fumar en los estudiantes de primeros semestres de la Facultad de Salud: características y percepciones. Universidad del Valle, 2006. Encontrado en: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/409/1095>
8. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing tobacco use among young people: A report of the surgeon general. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1994. [fecha de acceso marzo

3 de 2004]. URL disponible en:[http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr\\_1994/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_1994/index.htm)

9. EVIS, Jose. PEIRÓ, Carmen. La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes, la escuela y la educación física. Dossier. Revista de Psicología del deporte. 2000. Pag. 71-86. Disponible en: [https://www5.uva.es/guia\\_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf](https://www5.uva.es/guia_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf)

10. Kickbusch I. Promoción de la salud: una perspectiva mundial. En: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557. Washington, D.C.: OPS; 1996. p. 15:9.

11. WHO. 64° Asamblea mundial de la salud. Los jóvenes y los riesgos sanitarios. 28 de abril de 2011. Disponible en: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA64/A64\\_25-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_25-sp.pdf)

12. García Balanguera, C. (2010), “Estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio”, en Revista Memorias, Vol. 8, núm.14, pp.31-38. Revisado en: <http://www.revistamemorias.com/articulos14/Estilos%20de%20vida.pdf>

13. Diego Alonso Fernández, José Luis García Soidán; Revista de Investigación en Educación, nº 8, 2010, pp. 128-138 Revisado en: <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/135/103>

14. Martha Luz Páez Cala, José Jaime Castaño Castrillon; Revista Scielo. *Universidad de Manizale*. Revisado [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008)

15. Marty C, Lavín M, Figueroa M, Larraín D, Cruz M. Prevalencia de Estrés en Estudiantes del Área de la Salud de la Universidad de Los Andes y su Relación con Enfermedades Infecciosas. Rev Chil Neuro-Psiquiat 2005; 43(1): 25-32.

# CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS, DE SALUD Y CONDICIONES DE TRABAJO, EN TRABAJADORES DEL HOSPITAL DE PRIMER NIVEL DE PUERTO GAITÁN, DEL DEPARTAMENTO DEL META.

JONATHAN ESTEBAN MACÍAS PASTRANA; DANIEL ORLANDO DÍAZ LAVERDE;

## RESUMEN

Este artículo presenta la identificación de características sociodemográficas, de salud y condiciones de trabajo que han presentado 31 profesionales de la salud del hospital de Puerto Gaitán, Meta, Colombia; El tipo de estudio es descriptivo y transversal, puesto que se describe la situación de salud de los trabajadores y la forma en que se relacionan con las condiciones de trabajo; y por qué la información se toma en un determinado momento. Los profesionales están conformados por Médicos y Paramédico (6 hombres y 16 mujeres), y personal administrativos (4 hombres y 5 mujeres). Se demostró que el 41.4% de los trabajadores considera su carga laboral como excesiva, seguido del 27.5% que considera que requiere constante atención, y el 13.8% que considera que su trabajo es repetitivo, el 17.2% restante, considera que su carga laboral, es monótona, intensa o

requiere rapidez. Dentro de la misma muestra el 62.1% devenga entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales, seguido del 31% que devenga entre 3 y 4 salarios mínimos, el 6.9% devenga más de 5 salarios mínimos legales vigentes. Siendo esta una de la constante quejas por los malos pagos en relación con la carga laboral.

**Palabras claves:** Riesgos laborales, factores de riesgo, ergonomía, condiciones de trabajo.

# SOCIO DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS, HEALTH AND WORKING CONDITIONS IN HOSPITAL WORKERS FIRST LEVEL OF PUERTO GAITAN, DEPARTMENT OF META.

## ABSTRACTS

This article presents the identification of social and demographic characteristics, health and working conditions of 31 health professionals from Hospital Puerto Gaitan (Meta, Colombia). The approach of the study is descriptive and transverse, since the workers' health situation is described and how this situation is related to working conditions; and the information is taken at a particular time. Professionals are medical and paramedical (6 men and 16 women), and administrative workers (4 men and 5 women). The result showed that 41.4 % of workers describe their workload as excessive, followed by 27.5% who think that requires constant medical aid and 13.8 % who believe that their work is repetitive, the remaining 17.2% believes that their work load is monotonous or requires intensity and quickness. Within the same sample, 62.1 % accrues between 1 and 2 minimum

monthly wages, followed by 31% who earns between 3 and 4 minimum salaries, 6.9 % earns more than 5 minimum legal salaries. Low payment is one of the constant complaints in relation to the workload.

**Keys word:** Occupational Risks, Risk Factors, Human Engineering, Working Conditions.

## INTRODUCCIÓN

los riesgos laborales son la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo, son muy frecuentes en los trabajadores de la salud y de gran importancia para el área de la salud ocupacional; Anualmente en América Latina y en Colombia se producen se producen 29.500 a 39.500 de accidentes laborales. Para analizar este problema es necesario definir sus causas, siendo una de estas la falta de conocimiento e ignorancia en temas como la ergonomía, malas condiciones de trabajo e inoportunos manejo de residuos biológicos. Las malas condiciones de trabajo también pueden afectar al entorno en que viven los trabajadores, pues muchos trabajadores trabajan y viven en un mismo entorno. Es decir, que los riesgos laborales pueden tener consecuencias nocivas en los trabajadores, sus familias y otras personas de la comunidad, además de en el entorno físico que rodea al lugar de trabajo. La investigación de esta problemática social que abarcan a todos los trabajadores de la salud sin importar la dependencia (asistencial o administrativa) dentro del centro de salud se realizó por el interés de conocer los posibles riesgos de accidentes laborales que pueden tener esta IPS. Esto nos permitió conocer quiénes son los trabajadores más afectados y las temáticas a tratar para corregir estos riesgos, el objetivo de la investigación fue Contribuir en la identificación de características sociodemográficas, de salud y condiciones de trabajo de los trabajadores del Hospital de Puerto Gaitán del departamento del Meta.

El tipo de estudio es descriptivo, transversal; puesto que se describe la situación de salud de los trabajadores y la forma en que se relacionan con las condiciones de trabajo. De corte transversal por que la información se toma en un determinado momento.

### **Población:**

31 Trabajadores del Hospital Local IPS de Puerto Gaitán (Meta).

### **Muestra:**

La muestra se diseñó, mediante el muestreo estratificado por Est Epi Info 60, tomando como variable de estratificación el género de los trabajadores. Se consideraron los parámetros de precisión del 95%, y un margen de error máximo del 5%. Posteriormente se distribuyó la muestra por género y tipo de trabajadores, área de la salud (médico y paramédico) y el personal administrativo (ver tabla 1)

## METODOLOGÍA

Riesgos laborales, definición de riesgos laborales,2009 disponible en <http://tiposderiesgoslaborales.blogspot.com/>

OIT, El número de accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo sigue aumentando, disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr18/es/index.html>

OIT, salud y seguridad en el trabajo, ergonomía, 2011 disponible en [http://actrav.itcilo.org/osh\\_es/m%F3dullos/ergo/ergoa.htm](http://actrav.itcilo.org/osh_es/m%F3dullos/ergo/ergoa.htm) OIT, salud y seguridad en el trabajo, INTRODUCCION A LA SALUD

Y LA SEGURIDAD LABORALES, 2011 disponible en [http://training.itcilo.it/actrav\\_cdrom2/es/osh/intro/inmain.htm](http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/es/osh/intro/inmain.htm)

	HOMBRES		MUJERES		TOTAL
Centros De Atención	Medico Y Paramédico	Administrativo	Medico Y Paramédico	Administrativo	
Puerto Gaitán	6	4	16	5	31

### **Técnica:**

Se realizó una entrevista estructurada, por la cual se aplicara una encuesta para la recolección de datos

### **Instrumento:**

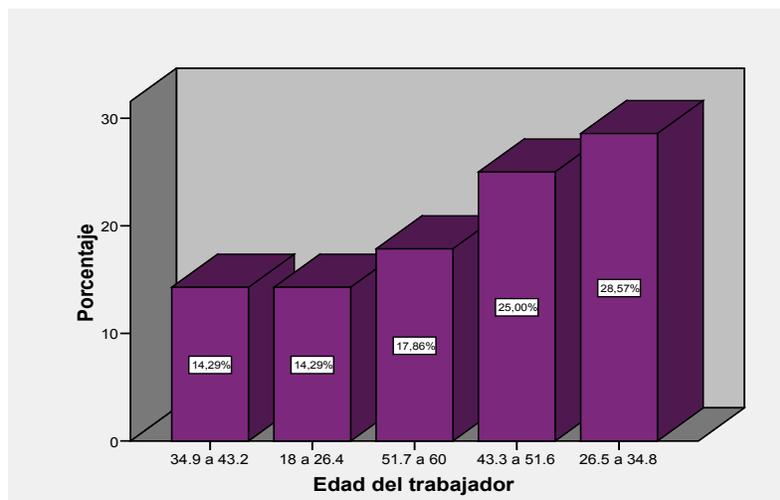
Se aplicó una encuesta diseñada, con variables sociodemográficas, estado de salud y condiciones de trabajo. Previa validación de este instrumento mediante la aplicación de una prueba piloto que consiste en un muestreo al azar de 8 profesionales de la salud y administrativos del Hospital Departamental de Villavicencio (programada días 21 y 22 de Noviembre 2012).

## RESULTADOS

Se tomó una muestra de 30 encuestados, del total de los trabajadores del hospital municipal de Puerto Gaitán, a los cuales se le aplicó el instrumento de caracterización socio demográfico diseñado, los resultados fueron tabulados y analizados mediante la herramienta estadística SPSS.

### Edad promedio del personal

Grafica 1 edad del trabajador

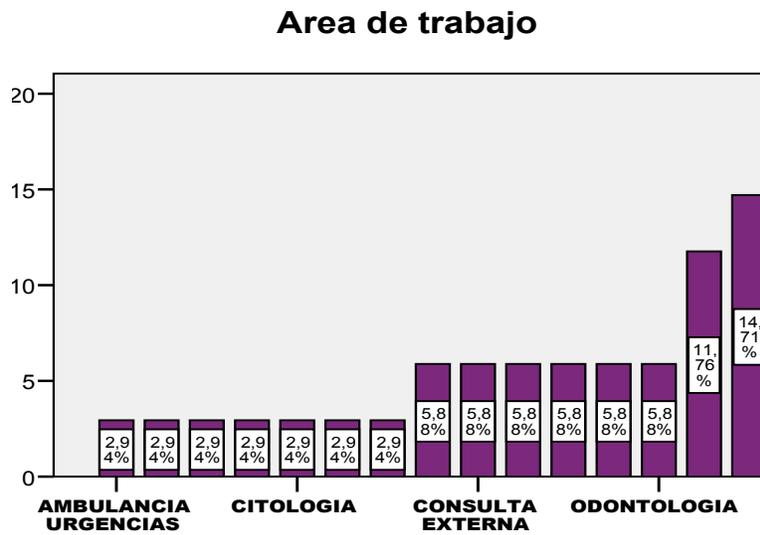


El promedio de edad de los trabajadores del hospital de Puerto Gaitán, **es** de 26.5 a 34.8 años, con un 28.6%, seguido de 43.3 a 51.6 con un 25%.

### Área de trabajo:

Se definieron las áreas de trabajo, como la administrativa (archivo, administración, dirección, etc.) y la asistencial (vacunación, promoción y prevención, hospitalización, etc.).

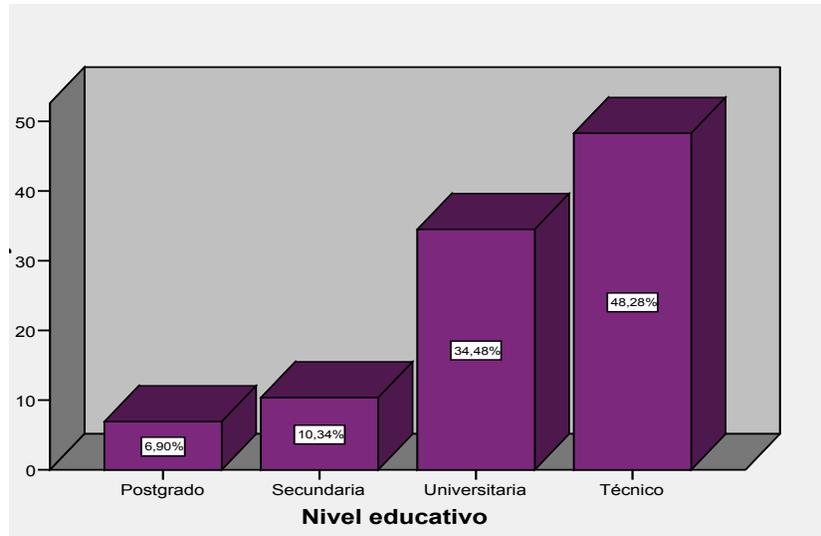
Grafica2 área del trabajo



Con respecto al área de trabajo, se encuentra distribuida de la siguiente manera, en el área administrativa se encuentra el 38.2% en el área administrativa y el 61.8 % en el área asistencial.

## Nivel educativo del personal trabajador:

Grafica3 nivel educativo del personal trabajar

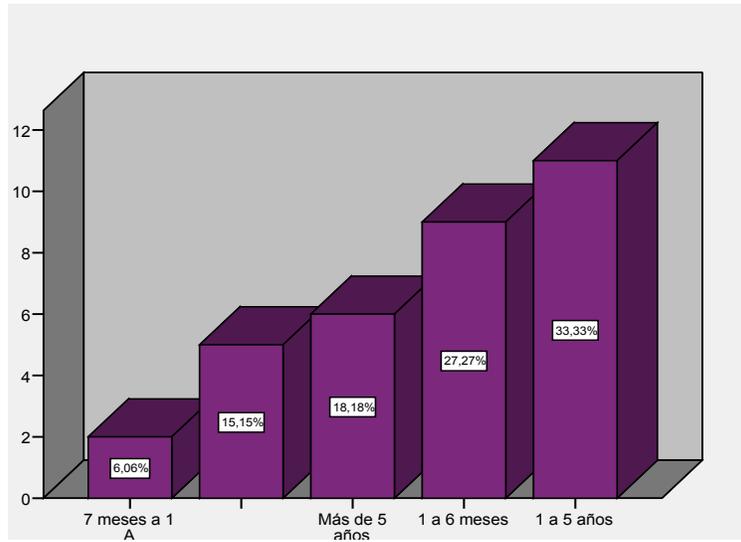


El 48.3% de la muestra, tiene el nivel educativo técnico, seguido del 34.5% que refiere tener nivel universitario, y el 6.5% tiene nivel de postgrado, el 17.2% refiere tener nivel educativo de bachillerato o primaria.

## Antigüedad en la empresa:

Se indago sobre la antigüedad en la empresa, con el fin de deducir las posibles formas de contratación usadas en el hospital de Puerto Gaitán, así como definir la estabilidad laboral de los trabajadores del mismo.

Grafica4 antigüedad en la empresa

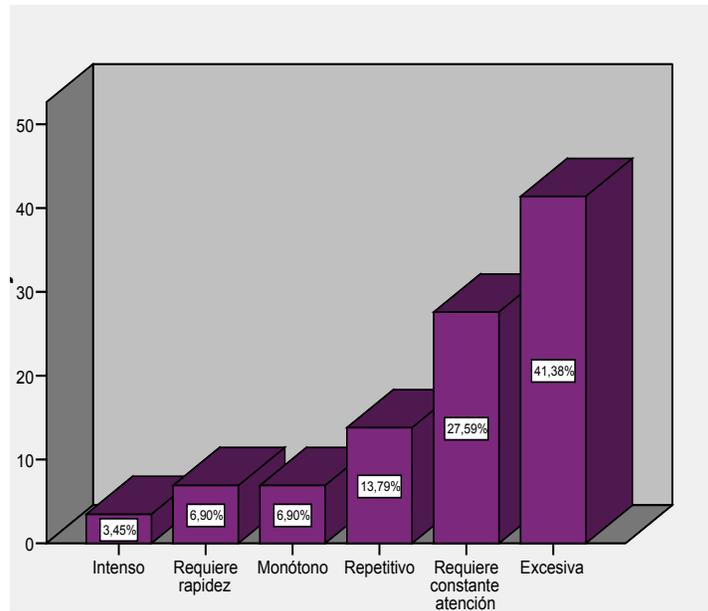


Según la gráfica, la antigüedad en la empresa predomina entre 1 y 6 meses con un 42.4%, seguido de 1 a 5 años con un 33.3%, y más de 5 años con 18.2%.

### Condiciones de carga laboral:

Se consultó a los trabajadores encuestados, sobre las condiciones generales de su actividad laboral, mencionándoles las opciones de respuesta referidas en la gráfica, arrojando los siguientes resultados

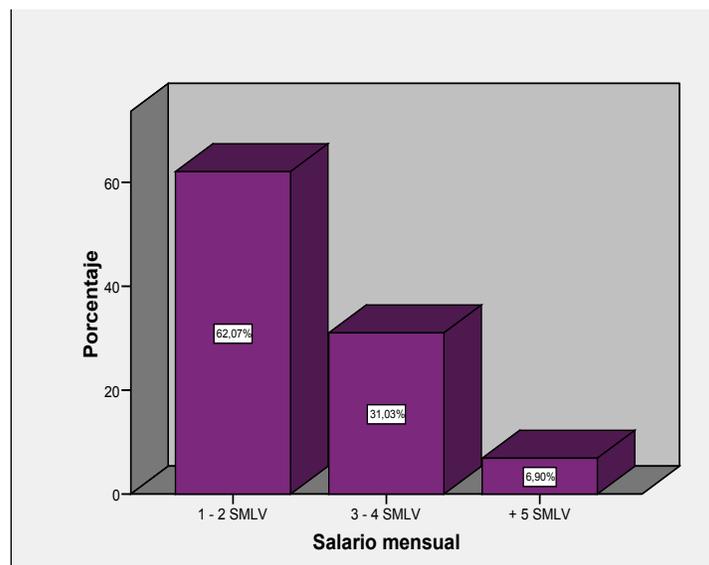
**Grafica5 condiciones de carga laboral**



El 41.4% de los trabajadores considera su carga laboral como EXCESIVA, seguido del 27.5% que considera que requiere constante atención, y el 13.8% que considera que su trabajo es repetitivo, el 17.2% restante, considera que su carga laboral, es monótona, intensa o requiere rapidez.

**Salario mensual:**

**Grafica 6 salario mensual**



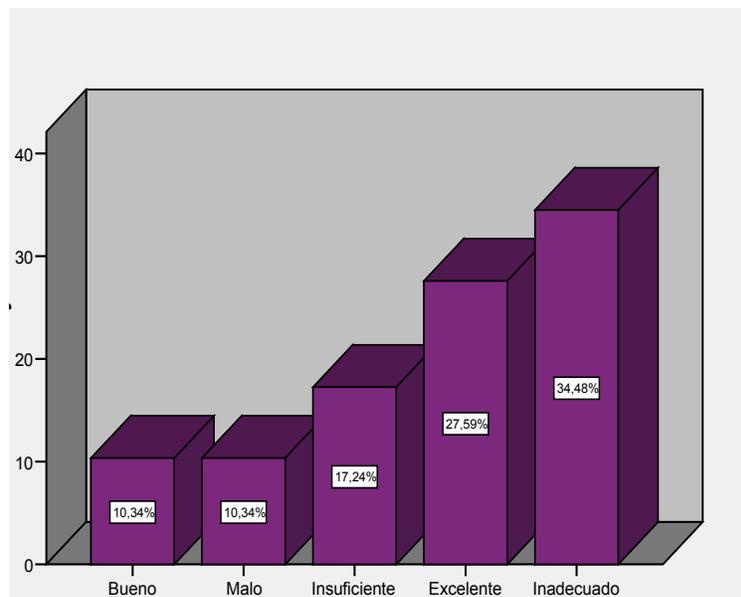
El 62.1% de la muestra **devenga** entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales, seguido del 31% que **devenga** entre 3 y 4 salarios mínimos, el 6.9% **devenga** más de 5 salarios mínimos legales vigentes.

### Factores de riesgo en el área de trabajo:

Se pidió que calificaran los factores de riesgo dentro del hospital, como iluminación, ventilación, ruido, etc. Para evaluar la percepción de los mismos sobre su área de trabajo.

### Factor de riesgo iluminación:

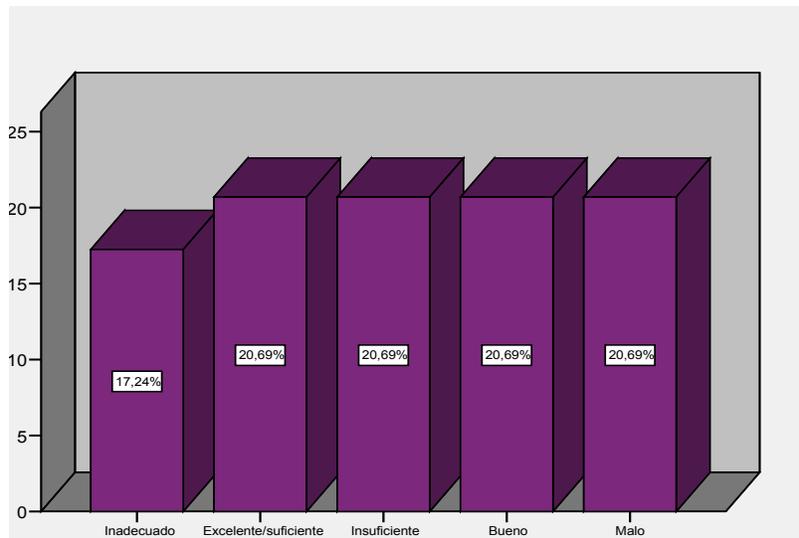
Grafica7 factores de riesgo de iluminación



El 62.1% de la muestra considera que las condiciones de iluminación del hospital son inadecuadas, insuficientes o malas, mientras que el 37.9% considera que dichas condiciones son buenas o excelentes.

## Factor de riesgo ruido:

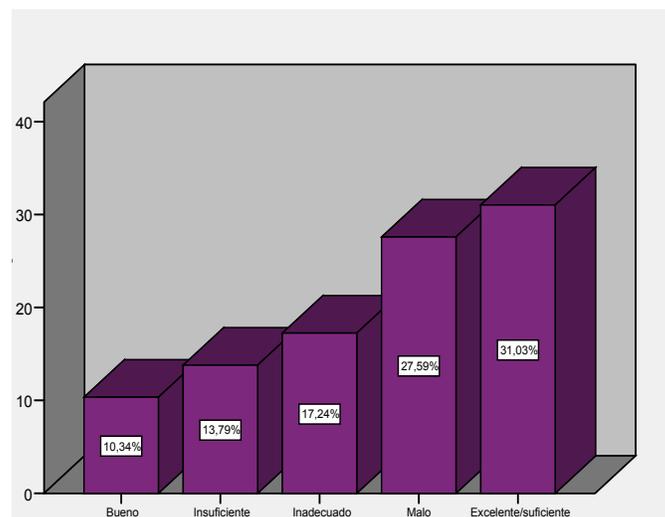
Grafica 8 factores de riesgo ruido



El 58.6% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de ruido en el hospital de Puerto Gaitán, el 41.4% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

## Factor de riesgo temperatura:

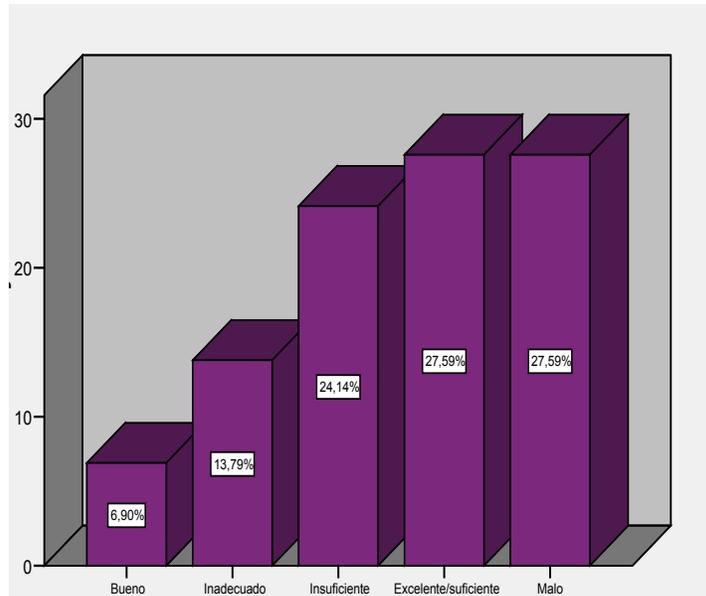
Grafica 9 factores de riesgo de temperatura



El 58.6% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de temperatura en el hospital de Puerto Gaitán, el 41.4% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

### Factor de riesgo aireación:

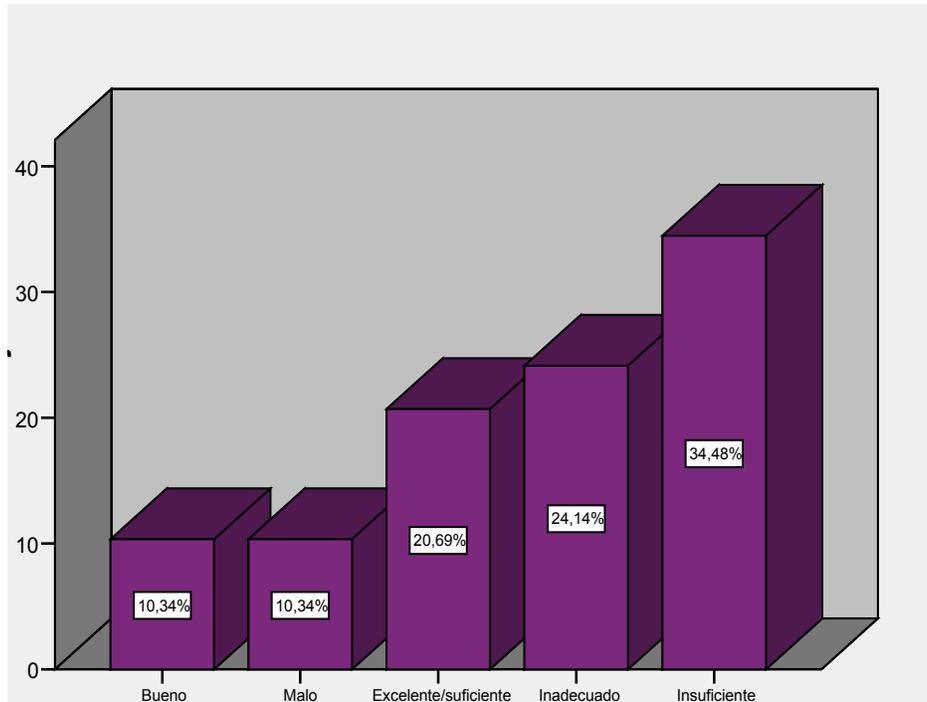
Grafica 10 factores de riesgo aireación



El 65.5% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de aireación en el hospital de Puerto Gaitán, el 34.5% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

## Factor de riesgo Elementos de Trabajo:

Grafica 11 Factor de riesgo Elementos de Trabajo



El 69% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de elementos de trabajo en el hospital de Puerto Gaitán, el 31% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

## Problemas de salud relacionados con su actividad laboral en los últimos 12 meses

Se indago sobre las posibles dolencias o problemas de salud que los trabajadores hubiesen tenido durante el último año, que puedan ser relacionados directamente con su actividad laboral.

## Problemas en el cuello:

**Tabla 2 Problemas en el Cuello en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuen- cia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	13	38,2	44,8
	No	16	47,1	55,2
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
Total		34	100,0	

El 44.8% de la muestra, refirió tener problemas en el cuello durante el último año.

## Problemas en los hombros:

**Tabla 3 Problemas en los Hombros en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	13	38,2	44,8
	No	16	47,1	55,2
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
Total		34	100,0	

El 44.8% de la muestra, refirió tener problemas en los hombros durante el último año.

### Problemas en los codos:

**Tabla 4 Problemas en los Codos en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	3	8,8	10,3
	No	26	76,5	89,7
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 89.6% de la muestra refirió no haber tenido problemas en los codos durante el último año, contra el 10.4% que refirió haberlos tenido durante dicho periodo.

## Problemas en las muñecas:

**Tabla 5 Problemas en las Muñecas en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuen- cia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	14	41,2	48,3
	No	15	44,1	51,7
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 48.3% refirió tener problemas de las muñecas durante los últimos 12 meses, contra un 51.7% que negó presentar problemas de este tipo.

**Problemas en la parte superior de la espalda:**

**Tabla 6 Problemas en la Parte superior de la espalda en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	14	41,2	48,3
	No	15	44,1	51,7
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
Total		34	100,0	

El 48.3% refirió tener problemas en la parte superior de la espalda durante los últimos 12 meses, contra un 51.7% que negó presentar problemas en esta parte.

**Problemas en la parte baja de la espalda (dolor lumbar):**

**Tabla 7 Problemas en la Parte baja de la espalda en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	12	35,3	41,4
	No	17	50,0	58,6
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 41.4% refirió tener problemas en la parte inferior de la espalda durante los últimos 12 meses, contra un 55.6% que negó presentar problemas en la zona lumbar.

## Problemas en las caderas:

**Tabla 8 Problemas en las Caderas/muslos/nalgas en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	10	29,4	34,5
	No	19	55,9	65,5
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 34.5% refirió tener problemas en las caderas durante los últimos 12 meses, contra un 65.5% que negó presentar problemas durante dicho periodo.

**Problemas de rodillas:**

**Tabla 9 Problemas en las Rodillas en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	13	38,2	44,8
	No	16	47,1	55,2
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 44.8% refirió tener problemas de las muñecas durante los últimos 12 meses, contra un 55.2% que negó presentar problemas de este tipo.

## Problemas en los tobillos:

**Tabla 10 Problemas en los Tobillos/pies en los últimos 12 meses**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Válidos	Si	5	14,7	17,2
	No	24	70,6	82,8
	Total	29	85,3	100,0
Perdidos	Sistema	5	14,7	
	Total	34	100,0	

El 17.2% refirió tener problemas de los tobillos durante los últimos 12 meses, contra un 82.8% que negó presentar problemas de este tipo.

## DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito Contribuir en la identificación de características socio-demográficas, de salud y condiciones de trabajo de los trabajadores del Hospital de Puerto Gaitán del departamento del Meta. De los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento se observa que el promedio de edad con mayor predominancia de los trabajadores del hospital de Puerto Gaitán, es de 26.5 años a 34.8 años, con un 28.6%, seguido de 43.3 años a 51.6 años con un 25%. En cuanto al género, predomina la presencia de trabajadoras del género femenino 75.9%, contra un 24.1% de trabajadores del género masculino, confirmando así las Estadísticas de género de la fuerza laboral de salud de la OMS en el año 2008, cuando afirman que “Dentro del sector de la salud, en muchos países las mujeres comprenden más de 75% de la fuerza laboral, haciéndolas imprescindibles como contribuyentes a la prestación de los servicios de atención de salud”.

La Carga de Trabajo “es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se somete un trabajador a lo largo de su jornada laboral y afectan su rendimiento dependiendo de esta.” y las características socio demográficas, de salud y condiciones de trabajo afectan los trabajadores y a la calidad del trabajo que desempeñan puesto que El 41.4% de los trabajadores considera su carga laboral como excesiva, seguido del 27.5% que considera que requiere constante atención, y el 13.8% que considera que su trabajo es repetitivo, el 17.2% restante, considera que su carga laboral, es monótona, intensa o requiere rapidez, confirmando así el postulado de Vicenta Escribà-Agüir & Bernabé-Muñoz cuando afirman que los principales factores de riesgo psicosocial son la sobrecarga de trabajo y la falta de personal, debidas fundamentalmente a las características organizativas

del trabajo del hospital (ver marco investigativo pág. 30). Por otra parte 69% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de elementos de trabajo en el hospital de Puerto Gaitán, el 31% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

En el hospital de Puerto Gaitán el 62.1% de la muestra devenga entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales, seguido del 31% que devenga entre 3 y 4 salarios mínimos, el 6.9% devenga más de 5 salarios mínimos legales vigentes. Siendo esta una de la constante quejas puesto que los malos pagos son deficientes en relación con la carga laboral, confirmando la expectativa nacional de los trabajadores de la salud , que en fechas recientes cuestionan las entidades que aceptan capitaciones globales de las EPS y subcontratan a su vez la prestación de los servicios de salud con terceros, para obtener un margen de ganancia en las negociaciones de los contratos, comportamiento especulativo totalmente desligado de la verdadera función de una Institución Prestadora de Servicios de Salud, que al reducir los recursos reales para la atención a los afiliados, se traduce en malos servicios hacia estos y pésimos pagos a los profesionales y trabajadores de la salud.

La iluminación, el ambiente térmico, el ruido y los elementos de trabajo son unas de las principales causas o formas de influir sobre las condiciones de trabajo y el desempeño de los trabajadores de la salud observando que el 58.6% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de ruido en el hospital de Puerto Gaitán, el 41.4% consideran que las condiciones son buenas o excelentes; El 58.6% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de temperatura en el hospital de Puerto Gaitán, el 41.4% consideran que las condiciones son buenas o excelentes; El 65.5% de la muestra, con-

sidera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de aireación en el hospital de Puerto Gaitán, el 34.5% consideran que las condiciones son buenas o excelentes y por último el 69% de la muestra, considera malas, insuficientes o inadecuadas las condiciones de elementos de trabajo en el hospital de Puerto Gaitán, el 31% consideran que las condiciones son buenas o excelentes.

Debido a las innumerables fallas físicas que generan malas condiciones de trabajo en el hospital de Puerto Gaitán y el inadecuada conocimiento sobre ergonomía, los resultados indicaron que el 44.8% de la muestra, refirió tener problemas en el cuello durante el último año. El 44.8% de la muestra, refirió tener problemas en los hombros durante el último año. El 89.6% de la muestra refirió no haber tenido problemas en los codos durante el último año, contra el 10.4% que refirió haberlos tenido durante dicho periodo. El 48.3% refirió tener problemas de las muñecas durante los últimos 12 meses, contra un 51.7% que negó presentar problemas de este tipo. El 48.3% refirió tener problemas en la parte superior de la espalda durante los últimos 12 meses, contra un 51.7% que negó presentar problemas en esta parte. El 41.4% refirió tener problemas en la parte inferior de la espalda durante los últimos 12 meses, contra un 55.6% que negó presentar problemas en la zona lumbar. El 34.5% refirió tener problemas en las caderas durante los últimos 12 meses, contra un 65.5% que negó presentar problemas durante dicho periodo. El 44.8% refirió tener problemas de las muñecas durante los últimos 12 meses, contra un 55.2% que negó presentar problemas de este tipo. El 17.2% refirió tener problemas de los tobillos durante los últimos 12 meses, contra un 82.8% que negó presentar problemas de este tipo, confirmando así lo postulado por Diego

F Gómez Vélez, Claudia L Muñoz Alvear, Susana M Ortega Vivas, Juan C Velásquez Valencia, Reinaldo Carvajal Ortiz, cuando afirman que la presencia de síntomas osteomusculares y factores derivados de carga física en trabajadores de una Institución Prestadora de Servicios de Salud provienen de una mala e inadecuada practica ergonómica y un extremado aumento de la carga laboral (ver marco investigativo pág. 37).

Se llegó a la conclusión que esta investigación es de gran utilidad, como documento base para la realización de programas y acciones de salud ocupacional en la institución, que lleven a identificar las necesidades de los trabajadores, y lleve a realizar un trabajo adecuado y pertinente dentro del mismo, mejorando las condiciones laborales, incidiendo también en la calidad de atención a los pacientes, haciendo un servicio de salud más íntegro y pertinente para la población.

Actualmente la carencia de una información estructurada y concisa sobre las características sociodemográficas, de salud y condiciones de trabajo en el Departamento del Meta, municipio de Villavicencio y Puerto Gaitán, han impedido un mejor análisis para determinar el progreso de las condiciones de trabajo en el hospital de Puerto Gaitán, y un análisis comparativo con otros municipios del departamento, por ello es necesario seguir investigando sobre esta temática.

Es necesario el señalar que los resultados de esta investigación no deben ser adjudicados al general de los trabajadores de la salud del país,

ni del departamento. Por lo tanto, no podemos llegar a afirmaciones concluyentes sobre los trabajadores de la salud en Colombia ni en el departamento.

## **CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede concluir finalmente, que el Hospital de Puerto Gaitán requiere de acciones institucionales a corto, mediano y largo plazo, que contribuyan a mejorar las condiciones de trabajo de sus empleados, este trabajo institucional debe tener como objetivo identificar con un trabajo más exhaustivo, las necesidades arrojadas en el presente estudio, y proponer acciones concretas para suplirlas.

Este trabajo, requiere de la creación de una unidad especial, encargada de proponer y ejecutar dichas acciones, así como de la evaluación y seguimiento de los resultados esperados de las mismas.

Requiere también de un trabajo interdisciplinar que lleva a acciones de cooperación, por la mejora de las condiciones físicas, y de elementos de trabajo del hospital, para ello, se debe realizar una adecuada y eficaz gestión de recursos, tanto financieros, como técnicos, tecnológicos y personal humano, para mejorar las condiciones internas y externas del hospital, que conlleven a mejorar las condiciones laborales, para así tener una notable mejoría en la calidad de la atención a los pacientes.

## REFERENCIAS

1. Riesgos laborales, definición de riesgos laborales, 2009 disponible en <http://tiposderiesgoslaborales.blogspot.com/>
2. OMS, El número de accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo sigue aumentando, disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr18/es/index.html>
3. OIT, salud y seguridad en el trabajo, ergonomía, 2011 disponible en [http://actrav.itcilo.org/osh\\_es/m%F3dulos/ergo/ergoa.htm](http://actrav.itcilo.org/osh_es/m%F3dulos/ergo/ergoa.htm)
4. OIT, salud y seguridad en el trabajo, INTRODUCCION A LA SALUD Y LA SEGURIDAD LABORALES, 2011 disponible en [http://training.itcilo.it/actrav\\_cdrom2/es/osh/intro/inmain.htm](http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/es/osh/intro/inmain.htm)
5. Almirall Hernandez Pedro, Ergonomía cognitiva apuntes para su aplicación en trabajo y salud, La Habana Cuba Mayo de 2000
6. **Salud Colombia, Integración vertical y ética médica**, Editado en Bogotá D.C. disponible en <http://www.saludcolombia.com/actual/salud61/editor61.htm>
7. TORRES, Mauricio y García Jairo. Situación en Colombia. 2008 Disponible [en línea]: <http://www.alames.org/documentos/coltra.pdf>
8. LÓPEZ, Rosa, et al. Incidencia de accidentes laborales en el personal de Enfermería del hospital Carlos Luis Valverde Vega, junio-agosto, San Ramón, 2005. Disponible [en línea]: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v28n2/art1.pdf>
9. Ángela Concha y Edgar Velandia, Seguros de personas y seguridad social, 2011, disponible en <http://www.fasecolda.com/fasecolda/BancoMedios/Documentos%20PDF/el%20sistema%20general%20de%20riesgos%20profesionales.pdf>
10. Ministerio de trabajo, NTP 387: Evaluación de las condiciones de trabajo: método del análisis ergonómico del puesto de trabajo disponible en [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp\\_387.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_387.pdf)
11. Universidad del valle, factores de riesgo ocupacional, disponible en <http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>
12. Valentina Forastieri, condiciones de trabajo, seguridad y salud, disponible en [http://oit.org.pe/WDMS/bib/publ/libros/manual\\_buenas\\_practicas\\_td\[3\].pdf](http://oit.org.pe/WDMS/bib/publ/libros/manual_buenas_practicas_td[3].pdf)

13. Teorías de salud; tirada ecología; disponible en <http://teoria-oms.blogspot.com/2008/05/teora-de-la-trada-ecolgica-biologistas.html>
14. Fernando Tomasina; Elizabeth Bozzo; Elizabeth Chaves; Francisco Pucci; Impacto de las condiciones laborales en la salud de trabajadores de un centro quirúrgico. 2008, Disponible en línea [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662008000200008&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662008000200008&script=sci_arttext)
15. Diego F Gómez Vélez, Claudia L Muñoz Alvear, Susana M Ortega Vivas, Juan C Velásquez Valencia, Reinaldo Carvajal Ortiz; SÍNTOMAS OSTEOMUSCULARES Y CARGA FÍSICA EN TRABAJADORES DE UNA IPS DE PRIMER NIVEL, 2010 disponible en [http://www.unilibrecali.edu.co/Revista\\_Colombiana\\_Salud\\_Ocupacional/detalle-articulo.php?nroarticulo=18](http://www.unilibrecali.edu.co/Revista_Colombiana_Salud_Ocupacional/detalle-articulo.php?nroarticulo=18)

# FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ECONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

Ledy Crislerie Duran Cañón\* Leonor Isabela Peña Peña\*

## RESUMEN

**Objetivo de la investigación:** determinar factores asociados a estilos de vida saludable en estudiantes de Programa de Economía de la Universidad de los Llanos. Investigación inmersa en el macro proyecto: Factores asociados a los estilos de vida de los estudiantes de programas de la universidad de los Llanos, **Metodología:** El estudio fue descriptivo y transversal a través de la aplicación de un instrumento con múltiples variables distribuidas en áreas con características demográficas, hábitos nutricionales, hábitos de consumo de alcohol y cigarrillo, actividad física, patrones de descanso y sueño, estrés percibido y vida social a 99 estudiantes de economía del primer periodo académico del 2013. **Resultados:** Al analizar las características sociodemográficas el 47.5% de los estudiantes tienen entre 18 a 20 años, de los factores de riesgo analizados: sobre peso con un 13,1% y el 4,0% obesidad, alcoholismo 63.6%, tabaquismo con el 10.1%, la falta de actividad física 48.5%, las mujeres se estresan el 33,3% y los hombres el 22,2%, el 81.8% de los estudiantes de economía refieren

tener algún problema del sueño el cual interfiere con el funcionamiento, **Conclusiones:** Se observó la influencia de la familia, lo que es un punto a favor pues interviene en la construcción de las pautas de autocuidado; es más influyente el consumo de alcohol que el del cigarrillo; el tiempo de sueño en relación con su estado general es apropiado según las condiciones que cada uno considera y finalmente la población encuestada no aprovecha el tiempo libre en forma saludable.

**PALABRAS CLAVES:** Estilo de vida; Conductas Saludables; Hábitos; Factores de riesgo, Autocuidado.

---

Estudiante del programa de enfermería de la Universidad De Los Llanos Villavicencio, Colombia

Estudiante del programa de enfermería de la Universidad De Los Llanos Villavicencio, Colombia

# FACTORS ASSOCIATED WITH HEALTHY LIFESTYLES IN STUDENTS OF ECONOMICS PROGRAM AT THE LOS LLANOS UNIVERSITY

## ABSTRACT

**Research Objective:** To determine factors associated with healthy lifestyles in students Economics Program at the Los Llanos University, the research immersed in the macro project Factors Associated with the lifestyles of students in programs at the Los Llanos University. **Methodology:** The study was descriptive and cross through the application of an instrument with multiple variables distributed in areas with characteristics demographic, nutritional habits, habits of smoking and alcohol consumption, physical activity, rest and sleep patterns, perceived stress and social life 99 economics students of the first academic year of 2013. **Results:** By analyzing socio-demographic characteristics 47.5% of students have entre 18 to 20 years, the risk factors analyzed: overweight with 13.1% and 4.0% were obese, 63.6% alcohol, smoking with 10.1%, lack of physical activity 48.5%, women 33.3% were stressed and 22.2% men, 81.8% of economics students reported having some sleep problem that interferes with the operation, **Conclu-**

**sions :** the family influence was observed, which is a plus as is involved in the construction of patterns of self-care, that is most influential alcohol that cigarette; sleep time relative to their general condition is appropriate according to the conditions and finally considers each respondent population approaches the free time in a healthy way.

**KEYWORDS:** Lifestyle, Health Behavior, Habits, Risk Factors, Self care.

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida están determinados por grupos poblacionales que pueden conducir a hábitos alimentarios, modelos dietéticos y actividad física que se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas. A través de este estudio se identificarán las principales características socio-demográficas teniendo en cuenta los factores predisponentes a las enfermedades crónicas no transmisibles.

El conocer los factores asociados a los estilos de vida de la población de jóvenes universitarios, permite ahondar en la formación del profesional de enfermería en el campo de la promoción de la salud y así contribuir a la identificación de los factores asociados a los estilos de vida saludable de los estudiantes del Programa de Economía de la Universidad de los Llanos, a través de la aplicación de un instrumento con el fin de demostrar los hábitos y conductas que señalen un estilo de vida saludable, por medio de las diferentes variables, es entonces la finalidad de este artículo.

### MATERIALES Y MÉTODOS:

El estudio fue descriptivo y transversal porque se destacaron las características relevantes de 99 estudiantes del primer semestre de Economía de la Universidad de los Llanos, siendo 293 la totalidad referida al semestre, realizado a través de

una encuesta estructurada que contiene las variables de condiciones sociodemográficas y antecedentes para Enfermedades Crónicas No

Transmisibles (E.C.N.T.), En él se describen diferentes variables como: la edad, género, estrato socioeconómico, nivel de semestre, ocupación además del rol de estudiante, seguridad social, características familiares como el tipo de familia y la funcionalidad familiar. Además los antecedentes de morbilidad y mortalidad; con el fin de ayudar a determinar los factores asociados a los estilos de vida.

En el cuerpo de la encuesta es constituida por las variables de estilos de vida como es el componente a) nutricional, valorado por peso y el Índice de Masa corporal, IMC con los parámetros antropométricos  $[\text{peso} / (\text{talla})^2] (\text{kg}/\text{m}^2)$ : el índice de cintura. Además para los hábitos de alimentación se tendrá en cuenta la guía de alimentación recomendada por grupos de edad del Ministerio de la Protección social. b) La determinación de actividad física se toma el parámetro empleado por Pate RR y Cols (1) y se emplea la escala de intención de hacer ejercicio, es validado c) Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: evalúa la calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. d) Escala de Sheldon Cohen: Es una escala de estrés percibido, PSS, que ha sido diseñado pa-

ra su uso en muestras de la comunidad con al menos con secundaria. Los elementos y las alternativas de respuesta son fáciles de entender. Las PSS preguntarán acerca de sentimientos y pensamientos durante el último mes. e) Clasificación de Marconi (criterios basados en la cantidad y frecuencia de consumo). El bebedor moderado constituye un grupo de riesgo para convertirse en bebedor excesivo. F) El test de Fagerstrom de dependencia a la nicotina actualizada por Haerterton, Koslowski, Frecker y Fagerstrom en 1991, adaptación castellana de Be-coña 1994.

Este ejercicio se realizó con base en los parámetros establecidos en el StatCalc de EpiInfo Versión 3.4.3 de 2007, se considera un tamaño de muestra con frecuencia esperada de 50%, el nivel de confianza de 95% y una precisión relativa de 2%. Para el Programa académico de interés de este proyecto, la muestra fue de 99 estudiantes, según información calculada y suministrada del macro proyecto, se realizó un muestreo estratificado simple y la forma de selección de los sujetos fue por conveniencia. El plan de análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico spss, realizando análisis univariado, se describió las variables mediante sus frecuencias y el cálculo de algunos estadísticos descriptivos (distribución de frecuencia) obteniéndose las correspondientes tablas adecuadas para cada tipo de variable. Cabe anticipar que el estudio respetó los parámetros éticos contemplados en la resolución número 00840 de 1993 del MINISTERIO DE SALUD DE

COLOMBIA para normas científicas administrativas para la investigación en salud y el código de ética de enfermería que se establece en la ley 911 de 2004, aplicando los principios de confidencialidad, veracidad y beneficencia y no maleficencia. Para ello se formalizó el consentimiento informado previo a la aplicación del instrumento, para garantizar la libre participación en el estudio de los participantes.

## RESULTADOS

En la población estudiantil encuestada del Programa de Economía se encuentra los grupos de 18 a los 20 años de edad con un porcentaje significativo del 47.5% en los cuales, en el caso de las mujeres, el porcentaje es del 27.3% y el porcentaje de los hombres, es del 20.3% donde la diferencia del porcentaje no es evidente entre el género.

En relación al estrato socioeconómico y el tipo de afiliación a seguridad social, se evidencia que el tipo de afiliación predominante en los estudiantes encuestados del Programa de Economía es el régimen contributivo con un 37.4 y el 55.6% de los estudiantes encuestados pertenecen a un estrato social 3 seguidos del estrato 2 con un 25.3%.

En la muestra tomada es predominante el estado civil soltero, de los cuales el género femenino supera en un 54,5% frente a un 40,4% del género masculino, por otro lado, en forma equitativa se observa un 1,0% en las condiciones de casados, se-

parados y unión libre en los dos géneros.

En los estudiantes encuestados del Programa de Economía un 79,8% de los encuestados ya empezaron su vida sexual, donde el 56,6% de los estudiantes usa preservativo, donde supera porcentualmente el 29,3% de las mujeres frente al 27,3% de los hombres, por otro lado, los datos indican que de 37,4% de los hombres encuestados el 13,1% han estado con más de dos parejas en seis meses.

Frente a la puntuación total del test del APGAR familiar El 75,8% de los estudiantes encuestados del Programa de Economía tienen una familia Normofuncional, siendo más representativo los que pertenecen a una familia nuclear con un 55,6% seguido de las familias monoparentales con el 15,2%.

Se evidencia que un 80,6% de los estudiantes encuestados del Programa de Economía de la población encuestada se encuentran en un índice de cintura normal distribuida en 43.4% de las mujeres y un 37.2% de los hombres y un 19,4% que es el restante de la población tienen algún riesgo cardiovascular (4).

Un 68.7% de los estudiantes encuestados del Programa de Economía se mantiene en un peso normal, no obstante es importante resaltar que con un 14.2% se encuentran en bajo peso, el 13,1% presentan sobre peso y el 4,0% obesidad.

**Tabla 1. Antecedentes médicos familiares.**

<b>Antecedentes Familiares</b>	<b>Si Frecuencia</b>	<b>% del total</b>	<b>No Frecuencia</b>	<b>% del total</b>
H.T.A	28	28,3	71	71,7
Diabetes	39	39,4	60	60,6
Obesidad	20	20,2	79	79,8
E.C.V.	9	9,1	90	90,9
I.A.M.	7	7,1	92	92,9
Cáncer	29	29,3	70	70,7
Otros	22	22,2	77	77,8

En los antecedentes familiares de los estudiantes encuestados del Programa de Economía se observa que la mayor enfermedad crónica no trasmisible es la diabetes mellitus con un 39.4% seguida de la Hipertensión Arterial (H.T.A) con el 28,3% y el cáncer 29.3% por otro lado, el 20.2% tienen antecedentes familiares de obesidad y el 22.2% de otras enfermedades. Cabe anotar Teniendo en cuenta que estas enfermedades se encuentran en los primeros lugares de mortalidad a nivel mundial (3).

**Tabla 2 Distribución porcentual de la adecuación del consumo de porción por día en grupo de alimentos.**

Grupo	0	1	2	3	4	5	6
G1	2 2,0%	22 22,2%	34 34,3%	31 31,3%	6 6,0%	2 2,0%	2 2,0%
G2	14 14,1%	3 3,5%	8 8,3%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	4 4,0%
G3	9 9,1%	44 44,4%	32 32,3%	7 7,1%	6 6,0%	0 0,0%	1 1,0%
G4	2 2,0%	31 31,3%	51 51,5%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	13 13,1%
G5	4 4,0%	43 43,4%	47 47,5%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	5 5,1%
G6	21 21,2%	32 32,3%	27 27,3%	8 8,1%	6 6,1%	3 3,0%	2 2,0%
G7	2 2,0%	32 32,3%	52 52,5%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	13 13,1%

**Grupo 1:** cereales, raíces, tubérculos y plátanos,

**Grupo 2:** hortalizas, verduras y leguminosas verdes,

**Grupo 3:** frutas,

**Grupo 4:** carne, viseras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales,

**Grupo 5:** leche, kumis, yogurt y queso,

**Grupo 6:** grasa,

Según la guía alimentaria propuesta por el Ministerio de la Protección Social se puede observar que los estudiantes del Programa de Economía tienen un bajo aporte nutricional en especial en el consumo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos las cuales las porciones recomendadas están entre 6 y 10 porciones y los datos obtenidos para este grupo alimentario es del 2.0% de 5 porciones consumidas y entre el 30% y 34% se consumen de 2 a 3 porciones día de este grupo; en el consumo de las hortalizas ,verduras y leguminosas verdes la recomendación es de 2 porciones en el día; en la tabla se

observa que con un 53.5% consumen 1 porción al día y en el consumo de frutas son 4 porciones al día lo encontrado es un consumo promedio de 1 y 2 porciones día con 76.7%.

Conviene, sin embargo advertir que el consumo de los alimentos: carne, viseras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales, leche, kumis, yogurt y queso presentan en promedio en consumo recomendado y el consumo de azúcares y grasas presenta una cifras representativa del consumo de porciones que se encuentran en un promedio de 1y 2 porcio-

En cuanto a la tabla anterior, tenemos que el 30,3% de los estudiantes encuestados de economía consumen 2 comidas al día con un porcentaje del 10,1% que desayunan y almuerzan refiriendo que lo hacen por hábito, seguido a este solo un 8,1% almuerzan y cenan por falta de tiempo.

Se observa que el 63.6% de los estudiantes encuestados han consumido alcohol en los últimos dos meses, de los cuales el 58.6% ha consumido menos de 20ml no más de 5 veces al año seguido con un porcentaje de 35.4% Bebe menores de 100 ml con periodicidad no mayor de 3 veces a la semana (300 ml de alcohol semanal o sus equivalentes) o experimente menos de 12 estados de embriaguez en un año.

Una persona promedio como mínimo tiene que hacer ejercicio 30 minutos al día un equivalente a 150 minutos a la semana (4). De los estudiantes encuestados de economía, la tabla muestra que un 47.5% de la población encuestada practica menos de lo indicado y solo un 24.4% hace más de 150 minutos a la semana. En síntesis, un 48.5 % expresó No hacer actividad física en Tiempo Libre pero tienen intención de hacerla entre 1 y 6 meses frente a un 21,2% que realizaron actividad física regular en el tiempo libre hace más de 6 meses .

Según la OMS No dormir lo necesario afecta el rendimiento y bienestar de las personas; que los adolescentes deben descansar entre 8 horas con un sueño profundo y continuo (4), sin embargo, un 26,3% de los estudiantes encuestados de economía duermen menos de 5.5 (6) horas y se encuentran moderadamente satisfechos con el sueño, seguido del 20,2% que duermen entre 7-8 horas y refieren estar satisfecho con el patrón del sueño.

El 81.8% de los estudiantes de economía refieren tener algún problema del sueño el cual interfiere con el funcionamiento, y el 62,6% se encuentran preocupados por el problema de sueño actual. Finalmente el 66,6% creen que los demás se dan cuenta del problema del sueño.

**Tabla 4 Distribución del hábito de fumar relacionado con la edad de inicio, circunstancias y Test de Fagerstrom.**

<b>¿Usted fuma?</b>	<b>SI</b>	<b>10</b>	<b>10,1%</b>
	NO	89	89,9%
Edad (años) en la que inicio a fumar	12	1	10,0%
	14	1	10,0%
	15	1	10,0%
	16	2	20,0%
	17	4	40,0%
	20	1	10,0%
Circunstancias de la vida diaria que estimula o facilita su consumo	Amigos	2	2,0%
	Cansancio	1	1,0%
	Depresión Estrés	1	1,0%
	Depresión Estrés	2	2,0%
	Estudiar Y Trabajar	1	1,0%
	Existencialismo	1	1,0%
	Ninguna	1	1,0%
	Ocio	1	1,0%
Test de Fagerstrom puntuación final	< de 4 dependencia baja entre	7	7,1
	4 y 7 dependencia moderada	3	3,0

El 10,1% de los estudiantes encuestados de economía fuman y la edad de inicio se encuentra en un promedio de 16-17 años con un 60%, encontrando como razón predominante al consumo la influencia de los amigos y el estrés en un 2,0%. En el Test de Fagerstrom el 7,1% de los fumadores presentan dependencia baja a la nicotina. Los 6,1% de estudiantes encuestados de economía estuvieron expuestos al humo del cigarrillo en sus casas durante 2 días en la última semana y en el trabajo o estudio un porcentaje de 28,3% durante 3 días, esto a largo plazo, generará problemas respiratorios por tener el factor de riesgo (5) .

Hay dos tipos de fumadores, los pasivos y los activos, el fumador pasivo se considera en mayor riesgo que el activo porque están expuestos a los componentes del cigarrillo que están presentes en el aire que es inspirado (5); los resultados obtenidos nos indican que el 32,3% son fumadores pasivos, a diferencia de los fumadores activos que representan un 15.2% manifestando que iniciaron hace menos de un año. Es predominante no pertenecer a algún grupos sociales en un 55.6%, sin embargo El 44.4 % de los estudiantes encuestados del Programa de Economía se **distribuyen** en varios grupos sociales; siendo el deportivo el grupo social al cual asisten con mayor frecuencia con un porcentaje de 14.1%, seguido de grupos religiosos con un 7,1%.

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio se han organizado para responder a los objetivos específicos planteados para tal fin, con base en las dimensiones e indicadores de la variables del objeto de estudio, permitiendo analizar las características socio-demográficas de los estudiantes encuestados, encontrándose que un 47.5% de la población están entre 18 y 20 años, distribuidos en 27.3% de género femenino y 20.3% género masculino, se evidencia igualmente el estado civil soltero en un 94.9%, donde el 40.4% son hombres y el 54.5% mujeres. En el documento "Estadísticas de la Educación Superior

2007" se establece que el total de estudiantes matriculados a nivel universitario de género masculino 47.1% y el género femenino constituyen un porcentaje de 52.9%.Frente al estado civil, el 89.1% de las personas manifestaron que su estado civil era soltero.Y aproximadamente el 8% de las personas se encuentran en las categorías casado y unión libre. (6)

Por otro lado, las características familiares y de acuerdo a la puntuación total del test del APGAR familiar se encontró que el 75,8% de los estudiantes de economía pertenecen a familias normofuncionales, lo que se relaciona con dos estudios realizados en la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica De Colombia, en ellos se encontró que la funcionalidad familiar fue buena para el 94% de la población (7), el otro estudio de la misma magnitud de estudiantes realizado en de la universidad Lisandro Alvarado de Venezuela donde el 86.26% (5) hacen referencia a pertenecer a familias normofuncionales.

Frente a la distribución en relación de la vida sexual, el 79,8% de los estudiantes del Programa de Economía ya empezaron su vida sexual, el uso del preservativo en la población es del 56,6%, aunque en las mujeres es un 29,3%, y en los hombres es el 27.3%, no obstante se demuestra el empoderamiento de los jóvenes frente a su salud sexual y reproductiva.

En relación al número de compañeros sexuales, se encontró que un 37,4% de los hombres encuestados el 13,1% han estado con más de dos parejas en seis meses, por otro lado, en estudios similares, el 74% manifiestan haber tenido menos de tres parejas sexuales desde el inicio de la vida sexual activa (8). Igualmente, de acuerdo al informe del Centro para el Control de Enfermedades de Atlanta, hasta la tercera parte de los adolescentes norteamericanos encuestados han tenido seis o más parejas sexuales desde el inicio de su sexualidad (9).

De los factores de riesgo analizados, como el tabaquismo, alcoholismo y falta de actividad física, los antecedentes familiares, entre otros, se encontró que la diabetes mellitus se presenta en un 39.4%, seguida de la Hipertensión Arterial (H.T.A) el 28.3% y el cáncer con 29.3%, el 20.2% tienen antecedentes familiares de obesidad y el 22.2% de otras enfermedades. Cabe anotar que estas enfermedades son de etiología multicausal y se encuentran en los primeros lugares de mortalidad a nivel mundial. Sin embargo, es evidente que la obesidad en la mayoría de los casos es debida a un desbalance entre el ingreso (alimentación) y/o egreso calórico (metabolismo y ejercicio) (10).

Según la guía alimentaria de el Ministerio de la Protección Social y de Salud en la tabla de clasificación de alimentos por

grupos y parámetros de porción por día se puede observar que los estudiantes del Programa de Economía tienen un bajo aporte nutricional en especial en el consumo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos las cuales las porciones recomendadas están entre 6 y 10 porciones y los datos obtenidos son del 2.0% de 5 porciones consumidas y entre el 30% y 34% se consumen de 2 a 3 porciones día de este grupo, en el consumo de las hortalizas, verduras y leguminosas verdes la recomendación es de 2 porciones en el día, en la tabla se observa que con un 53.5% consumen 1 porción al día y en el consumo de las frutas son 4 porciones al día, lo encontrado en los estudiantes de economía es un consumo promedio de 1 y 2 porciones día con 76.7%. Por otro lado, los hallazgos encontrados en estudiantes universitarios de México el 70,4 % de los estudiantes seleccionan sus alimentos por gusto propio y no por calidad o valor nutritivo, quienes en la determinación de la elección de alimentos encuentran los factores económicos (11). Cabe señalar que en un estudio realizados en Colombia se describe los hábitos y desórdenes alimenticios en universitarios, donde el consumo de frutas es bajo y se observa un alto consumo de comidas rápidas (embutidos, fritos, hamburguesas) y mecatos (pequeños refrigerios que se toman entre comidas) (12).

Es cierto que en el ambiente universitario se pueden encontrar muchas opciones no

saludables, pero es sólo decisión de las personas saber seleccionar inteligentemente su alimentación, cambiando su estilo de vida. Sin embargo, los estudiantes de Economía consumen alimentos como: carne, viseras, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales, leche, kumis, yogurt y queso. Se presenta en promedio de consumo recomendado y el consumo de azúcares y grasas presenta una cifras representativa del consumo de porciones que se encuentran en un promedio de 1 y 2 porciones días con un 84.8%.

En relación de otros estudiantes universitarios colombianos (12) consideran que no presentan una alimentación saludable y el 32,6% de ellos perciben que eso obedece a la falta de tiempo en un 36,5% y a la costumbre en un 37,6%, estos datos en relación a los estudiantes economía el 30,3% consumen 2 comidas al día con un porcentaje del 10,1% que desayunan y almuerzan refiriendo que lo hacen por hábito, seguido a este solo un 8,1% almuerzan y cenan por falta de tiempo.

En este sentido el 63.6% de los estudiantes del Programa de Economía han consumido alcohol en los últimos dos meses, de los cuales el 58.6% ha consumido menos de 20ml no más de 5 veces al año seguido con un porcentaje de 35.4% los cuales consumen menos de 100 ml con periodicidad no mayor de 3 veces a la semana, igualmente en un estudio realizado a universitarios mexicanos, el 31%

de los estudiantes presentaron un consumo alto (mayor a cinco copas por ocasión de consumo en el último año), principalmente en los varones, mientras que 17% fueron no consumidores (13).

El 10,1% de los estudiantes de economía fuman y la edad de inicio se encuentra en un promedio de 16-17 años con un 60%, y el 2,0% son influidos por amigos y el estrés, en un estudio realizado en el bachillerato de Cartagena (14), el 35% de los estudiantes han experimentado con cigarrillo y la frecuencia de fumadores es mayor cuando se tiene más de 15 años y cuando que el padre y hermano es fumador. Siempre se ha pensado que la dependencia a la nicotina se produce de manera gradual, después de un largo consumo cotidiano. Actualmente estos conceptos están siendo revaluados debido a que los síntomas de dependencia pueden aparecer pocos días después haber iniciado el consumo ocasional (14), según el Test de Fagerstrom el 7,1% de los estudiantes de economía fumadores presentan dependencia baja a la nicotina y en el estudio de Cartagena el 6.9% son fumadores actuales y el 1,8 % de la población total muestran un alto riesgo de dependencia a la nicotina.

El 48.5 % de los encuestados no realizan actividad física en Tiempo Libre pero tienen intención de hacerla entre 1 y 6 meses frente a un 21,2% que realizaron actividad física regular en el tiempo libre hace

más de 6 meses . Por otro lado, se destaca que sólo el 40% de los 107 alumnos de la Universidad San Pablo (España) reconocieron realizar ejercicio físico habitualmente (3-4 horas/semana de valor medio) (15), opuesto a ello el 47,5% de los estudiantes de economía que practican menos de 150 minutos y solo un 24% hace más de 150 minutos de actividad física a la semana. En la actualidad, la inactividad física supone un determinante cada vez más importante en la salud, éste es el resultado del cambio de patrones de conducta derivados de estilos de vida sedentarios, cuyas causas últimas son la vida en las ciudades (entorno urbano poco favorable a la práctica de actividad física), las nuevas tecnologías, el ocio y el mayor acceso a los medios de transporte. Los avances tecnológicos y el transporte han disminuido la necesidad del ejercicio físico en la vida diaria.

Stress percibido de acuerdo al puntaje total del test de estrés de Sheldon Cohen se puede observar que entre el rango de 16-20 los hombres se estresan con un porcentaje de 22,2%, rango relativamente bajo en comparación a las mujeres que presentan un porcentaje de 33,3%, cabe anotar que es una puntuación normal teniendo en cuenta el estilo de vida de los participantes; por otro lado, se observa en el total de frecuencia el 56.6% en el género femenino en relación al 43.4% del género masculino. Estudios realizados en la universidad Católica de San Anto-

nio de Murcia, se analiza la prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión y factores académicos, estresantes y sociofamiliares asociados en población universitaria dando como resultados que el 47,1% de los estudiantes sufrían trastornos de ansiedad y estrés y el 55,6% depresión. El género femenino es quien presenta mayor riesgo de ansiedad, estrés y depresión, por tener otras obligaciones extra académicas, suponiendo mayor riesgo en estudiantes de ciencias jurídicas y de la empresa (4).

Patrón del Sueño y Descanso, Según la OMS No dormir lo necesario afecta el rendimiento y bienestar de las personas; que los adolescentes deben descansar entre 8 horas con un sueño profundo y continuo, sin embargo, un 26,3% de los estudiantes encuestados de economía duermen menos de 5.5 (6) horas y se encuentran moderadamente satisfechos con el sueño, seguido del 20,2% que duermen entre 7-8 horas y refieren estar satisfecho con el patrón del sueño.

La cantidad de sueño se relaciona con la salud física y con diversas medidas de bienestar psicológico. El mayor bienestar psicológico lo obtienen los sujetos que duermen entre 7-8 horas en el estudio de Duncan, Bzmar (16) el ejercicio moderado y los hábitos regulares de sueño (7-8 horas) eran predictores de mejor salud mental en una muestra de 490 universitarios. En relación al estudio realizado en el Programa de Economía un 26,3% de los estudiantes encuestados duermen menos de 5.5 - 6 horas y se encuentran modera-

damente satisfecho con el sueño, seguido del 20,2% que duermen entre 7-8 horas y refieren estar satisfecho con el patrón del sueño, sabiendo que una duración insuficiente del sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad, o un problema de abuso de drogas, alcohol nicotina (17).

Es predominante no pertenecer a un grupo social en un 56%, sin embargo el 44.4% de los estudiantes del programa de economía se distribuyen en varios grupos sociales, siendo el deportivo el grupo social al cual asiste con mayor frecuencia con un porcentaje de 14.1%, seguido de grupos religiosos con un 7,1%; estos porcentajes reflejan que los estudiantes no aprovechan el tiempo libre en estas actividades. Sin embargo, un estudio realizado en la ciudad de Lima, Perú un grupo de estudiantes de posgrado de ciencias de la salud buscó Determinar la relación entre los dominios de amigos, vecindario, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad de vida y tres factores del estilo de vida saludable (actividad deportiva, consumo de alimentos y sueño y reposo). No se encontró correlación entre calidad de vida y actividad deportiva Se observaron correlaciones moderadas entre algunos dominios de la calidad de vida (amigos, vida familiar, ocio y religión) y sueño y reposo (18) .

## **CONCLUSIONES**

Los resultados del presente trabajo arrojaron datos significativos frente a diferentes dimensiones valoradas, brindando una aproximación a los estilos de vida y estado general de salud de los universitarios del Programa de Economía refiriendo fac-

tores de riesgo que se asocian a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

En relación con las características socio-demográficas de acuerdo con los resultados obtenidos se puede observar que la población estudiantil del Programa de Economía se encuentra en los grupos de 18 a los 20 años de edad con un porcentaje significativo del 47,5% en los cuales, en el caso de las mujeres, el porcentaje es del 27,3% y el porcentaje de los hombres, es del 20.3% donde la diferencia del porcentaje no es evidente entre el género. En relación del estrato socioeconómico y el tipo de afiliación de seguridad social, se evidencia que el tipo de afiliación que más pertenecen los estudiantes del Programa de Economía es el contributivo con un 37,4 y el 55.6% de los estudiantes encuestados pertenecen a un estrato social 3 seguidos del estrato 2 con un 25,3%. En la muestra tomada es predominante el estado civil soltero, de los cuales el género femenino supera en un 54,5% frente a un 40,4% del género masculino, por otro lado, en forma equitativa se observa un 1,0% en las condiciones de casados, separados y unión libre en los dos géneros. Cabe mencionar que un 79,8% de los encuestados ya empezaron su vida sexual, donde el 56,6% de los estudiantes usa preservativo, donde supera porcentualmente el 29,3% de las mujeres frente al 27,3% de los hombres, por otro lado, los datos indican que de 37,4% hombres encuestados el 13,1%

han estado con más de dos parejas en seis meses.

Se observó la influencia de la familia, porque los estudiantes de economía tienen una funcionalidad familiar normofuncional con el 75,8%, los que pertenecen a una familia nuclear con un 55,6%, lo que es un punto a favor ya que la familia influye de manera decisiva en la construcción de las pautas de autocuidado, siendo esto un factor protector para desarrollar estrategias que se puedan implementar por medio de los estudiantes siendo apoyada por las familias. En relación a los antecedentes médicos familiares se observa que la mayor enfermedad crónica no transmisible es la diabetes mellitus con un 39.4% seguida de la Hipertensión Arterial (H.T.A) con el 28,3% y el cáncer 29.3% por otro lado, el 20.2% tienen antecedentes familiares de obesidad y el 22.2% de otras enfermedades. Cabe anotar Teniendo en cuenta que estas enfermedades se encuentran en los primeros lugares de mortalidad a nivel mundial (3).

Es así, que los hábitos nutricionales en estudiantes encuestados están influidos por factores relacionados con el quehacer universitario, la falta de tiempo; siendo necesario considerar este comportamiento alimentario como un problema relevante e influyente en el desarrollo de las actividades académicas, se encontró que el 30,3% de los estudiantes de economía consumen 2 comidas al día con un por-

centaje del 10,1% que desayunan y almuerzan refiriendo que lo hacen por hábito, seguido a este solo un 8,1% almuerzan y cenan por falta de tiempo, con los datos obtenidos en la tabla 11 Distribución porcentual de la adecuación del consumo de porción por día en grupo de alimentos. Se observa que con un 53.5% consumen 1 porción al día y en el consumo de las frutas son 4 porciones al día lo encontrado en los estudiantes de economía es un consumo promedio de 1 y 2 porciones día con 76.7%.

Respecto a los hábitos de consumo frente al alcohol y cigarrillo se encontró que es más influyente en los estudiantes de economía el consumo de alcohol que el consumo del cigarrillo con un porcentaje del 63.6% respectivamente. Ahora bien, al hábito de fumar el 10,1% de los estudiantes de economía fuman, los estudiantes son fumadores pasivos lo que genera un factor de riesgo para adquirir enfermedades pulmonares y lo que demuestra a nivel universitario, laboral y en el hogar que no se cumple la ley antitabaco 1335 del 2009 que habla sobre espacios libres de humo (19).

Ahora bien, en relación al patrón de sueño y descanso se evidencia que el tiempo de sueño en relación con su estado general es apropiado según las condiciones que cada uno considera. Igualmente, el estrés en la comunidad estudiada, prevalece en un rango bajo, según el test de

Finalmente se evidencia que la población encuestada no pertenece a grupos que permitan el aprovechamiento del tiempo libre en forma saludable, añadiendo que los estudiantes de economía no realizan actividad física regular, y no tienen entre sus propósitos personales mejorar esta condición. Esto tiende ser un riesgo para transmitir enfermedades crónica no transmisibles por el sedentarismo, siendo definido éste como “la falta de actividad física regular” (20).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Pate RR. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. [En Línea].; 1995 [citado 2013 Julio 10]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386?dopt=Abstract> .
2. OMS Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2003: Forjemos el futuro. [En Línea].; 2003 [citado 2013 Septiembre 20]. Disponible en: [http://www.who.int/whr/2003/en/whr03\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf).
3. Carrillo Lemus H, Amaya Ropero M. Biblioteca las casas. [En Línea].; 2006 [citado 2013 Noviembre 6]. Disponible en: <http://www.indexf.com/lascas/documentos/lc0128.pdf>..
4. Lopategui E. Salud Medica. [En Línea].; 2011 [citado 2013 Abril 8]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/ECronica/ECronica.html>.
5. Balanza Galindo Serafín, Morales Moreno Isabel, Guerrero Muñoz Joaquín. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. Clínica y Salud [revista en la Internet]. 2009 [citado 2014 Ene 21] ; 20(2): 177-187. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113052742009000200006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113052742009000200006&lng=es).
6. Silva V, Sira Y, Suarez Y. Bibmed. [En Línea].; 2009 [citado 2013 Junio]. Disponible: <http://bibmed.ucla.edu/ve/DB/bmucla/edocs/textocompleto/TEGWA353 DV4F742009.pdf>.
7. Carrillo Lemus H, Amaya Ropero M. Biblioteca las casas. [Revista de Internet].; 2006 [citado 2013 Noviembre 6]. Disponible en: <http://www.indexf.com/lascas/documentos/lc0128.pdf>.
8. UAO UAdO. OFICINA DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO INSTITUCIONAL. [En Línea].; 2007 [citado 2014 Febrero 25]. Disponible en: [http://www.uao.edu.co/sites/default/files/PERFIL\\_SOCIOECO\\_ESTUDIANTES\\_0.pdf](http://www.uao.edu.co/sites/default/files/PERFIL_SOCIOECO_ESTUDIANTES_0.pdf)
9. Angela María Ruiz Sternberg, MD, Catalina Latorre Santos, MD, MSc, Johnny Beltrán Rodríguez, MD, Jaime Ruiz Sternberg. Conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual y reproductiva en una población universitaria [En Línea].; 2005 [citado 2013 Mayo 25] Rev 12 (3) 86-93. Disponible en: <http://www.cemera.cl/sogia/pdf/2005/XII3conocimientos.pdf>
10. Acosta S, Edgar I, Alfonso A, Cifuentes L. unicolmayor.edu.com. [En Línea].; 2010 [citado 2013 Junio 1]. Disponible en: [http://www.unicolmayor.edu.co/invest\\_nova/NOVA/NOVA13\\_ARTORIG3.pdf](http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA13_ARTORIG3.pdf)
11. Trujillo-Hernández Benjamín, Vásquez Clemente, Almanza-Silva José R, Jaramillo Virgen

María E, Mellin-Landa Tadeana E, Valle-Figueroa Ofelia B et al . Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México. Rev. salud pública [Revista en la internet]. 2010 Apr [citado 2014 Jun 21] Disponible en:[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012400642010000200003](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012400642010000200003)

12. Rivera Barragán María del R. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev Cubana Salud Pública [revista en la Internet]. 2006 Sep [citado 2014 Ene 21] ; 32(3): . Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086434662006000300005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662006000300005&lng=es).
13. Sáenz Durana S, González Martínezb F, Díaz Cárdenas S. Rev Clín Med Fam. [En Línea].; 2011 [citado 2013 Abril 26. Disponible en:<http://www.redalyc.org/pdf/1696/169622220003.pdf>.
14. Mora-Ríos Jazmín, Natera Guillermina. Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. Salud pública Méx [revista en la Internet]. 2001 Abr [citado 2014 Ene 21] ; 43(2): 8996. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003636342001000200002&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003636342001000200002&lng=es).
15. Cogollo Z, Gómez E, Campo A. redalyc. [En Línea].;2010 [citado 2013 marzo 1. Disponible:<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/22676/23510>
16. Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A.. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2006 Ago [citado 2014 Ene 21] Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112006000700004&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112006000700004&script=sci_arttext).
17. Balanza Galindo Serafín, Morales Moreno Isabel, Guerrero Muñoz Joaquín. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. Clínica y Salud 2009 [2014 Feb 21]: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113052742009000200006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113052742009000200006&lng=es)
18. Duncan DF, Bomar GJ, Nicholson T, Wilson R. NCBI. [En Línea].; 1995 [citado 2013 Noviembre 1. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7501760>
19. Miró E, Cano-Lozano MdC. Scribd. [En Línea].2005 [citado 2013 Mayo 15]. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/156502251/Suenoycalidaddevida>.
20. MPS. Ministerio de la Salud y la Protección Social. [En Línea];2009 [citado 2013 Marzo 16]. Disponible en: <http://www.saludcapital.gov.co/publicaciones/LEY%20ESPACIOS%20100%20LIBRES%20DE%20HUMO.pdf>.

# **FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA ELECTRÓNICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

*Nelly Patricia Calderón Rodríguez, Claudia Lizeth Mican Urrea*

## **RESUMEN**

El objetivo del estudio es identificar los estilos de vida saludables en estudiantes del programa de Ingeniería Electrónica (IE) de la Universidad de los Llanos; se aplicó una metodología de tipo descriptivo, transversal y prospectivo, la población estuvo conformada por todos los estudiantes que se encontraban matriculados en el programa de IE de la Universidad de los Llanos durante el primer periodo del año 2013. Se tomó la muestra con base en los parámetros establecidos en el StatCalc de EpiInfo Versión 3.4.3 de 2007, participando en el estudio 97 estudiantes, quienes respondieron una encuesta que incluyó condiciones socio demográficas, antecedentes de enfermedades crónicas no transmisibles (E.C.N.T), hábitos alimenticios, estrés percibido, actividad física, uso del preservativo, consumo de alcohol y tabaco. Los resultados demuestran un 81,3% son hombres, 27% tiene antecedentes familiares de Hipertensión Arterial (HTA) y un 35,4% de Diabetes Mellitus (DM), 42 han permanecido con solo una pareja sexual en un semestre pero solo se han

protegido con preservativo 38; 27 han estado con más de dos personas en los últimos 6 meses y solo han utilizado preservativo 20, 12% padece sobrepeso y 3% obesidad, 51 % son sedentarios y 43,8% padece estrés; de lo que se concluye que varios de los estilos de vida de los estudiantes aumentan el riesgo de desarrollar y presentar E.C.N.T.

**Palabras clave:** Estilo de vida, enfermedad crónica, estudiantes.

# FACTORS ASSOCIATED WITH THE LIFESTYLES OF STUDENTS OF ELECTRICAL ENGINEERING

## ABSTRACT

The objective of the study is to identify healthy lifestyles in students program Electronics Engineering from the University of the Llanos, a methodology of descriptive , transversal and prospective study was applied , the population consisted of all students who were enrolled in Electronic Engineering program at the University of the Llanos during the first period of 2013. Sample based on the parameters set out in EpilInfo Version 3.4.3 StatCalc of 2007 was taken , participating in the study 97 students who responded to a survey that included demographic conditions partners , history of chronic noncommunicable diseases ( NCDs ) , habits food , perceived stress , physical activity, condom use, alcohol and snuff . The results show 81.3 % men , 27% have a family history of Hypertension (HT ) and 35.4 % of Diabetes Mellitus (DM ) , 42 have been with only one

sexual partner in one semester but only have protected with condom 38 , 27 have been with more than two people in the last 6 months and have only used a condom 20, 12 % are overweight and 3 % obese , 51 % were sedentary and 43.8 % suffer stress, what is concluded that several of the lifestyles of students increase the risk of developing and presenting NCDs

**Key words:** lifestyle, chronic illness, students.

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de cada persona determina su estado de salud y su calidad de vida, aun así son muy pocas las personas que se han percatado de esto y en consecuencia las cifras de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (E.C.N.T) se han elevado significativamente, hecho bastante preocupante, ya que incluso la población adolescente y adultos jóvenes presentan factores de riesgo importantes que los hace vulnerables desde ya para padecer dichas enfermedades.

Dicha situación se evidencia en la literatura donde se han encontrado cifras considerables de sobrepeso y obesidad e hipercolesterolemia en estudiantes (3-4). Otros estudios similares demuestran que más de la mitad de los alumnos estudiados tuvieron estados de mala nutrición por deficiencia y exceso de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), riesgo cardiovascular por circunferencia de cintura, hiperglicemia y hábitos de consumo de cigarrillo y alcohol, así como también una dieta rica en hidratos de carbono y lípidos (5).

Sumado a esto, se hallaron cifras altas de sedentarismo y niveles bajos de actividad física (6). Así mismo y no menos importante son las altas cifras de estrés, muy habituales entre los universitarios (7-8). También vale la pena destacar las cifras de alcoholismo y de riesgo de alcoholismo y las consecuencias que esto causa (9-10-11).

Con base en lo anterior los principales factores de riesgo para desarrollar E.C.N.T en la población joven universitaria están relacionadas directamente con los inadecuados estilos de vida que practican a diario, entre ellos en primer lu-

gar el sedentarismo (72,49%), seguido de hábitos alcohólicos (68,3%), tabáquicos (34,16%), alto consumo de aceites y grasas (37,5%), almidones y azúcares (58,3%) (12-13).

Es por esto que la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son puntos clave en las políticas y acciones de salud pública, encontrando que la conducta de cada individuo está directamente relacionada con la salud, como es sabido, aspectos como el tiempo y calidad del sueño, los hábitos alimenticios, el peso corporal, la recreación y actividad física, la abstinencia o consumo de alcohol, tabaco y drogas psicoactivas, las relaciones sexuales, y las medidas de protección y autocuidado, entre otros comportamientos propios de cada persona influyen de manera negativa o positiva en la salud de cada una de ellas (14).

Las enfermedades crónicas no transmisibles se definen como enfermedades de curso prolongado que necesitan tratamientos continuos para su control, no se resuelven espontáneamente y rara vez se logra una cura completa (15). Es por esto que ocasionan un deterioro no solo de la condición física y orgánica de la persona, también incide sobre su salud emocional, su calidad de vida y afecta su núcleo familiar.

Es así, como el objetivo del estudio **es** identificar estilos de vida en los estudiantes del programa de I.E de la Universidad de los Llanos, con el propósito de relacionar los hábitos de vida que influyen de manera positiva o negativa en la salud.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio **es** una investigación de tipo descriptivo, transversal y prospectivo. La población la

constituyeron todos los estudiantes que se encontraban matriculados en el programa de IE de la Universidad de los Llanos en el primer periodo de 2013. Los sujetos de estudio se seleccionaron por conveniencia, se tomó la muestra con base en los parámetros establecidos en el StatCalc de EpiInfo Versión 3.4.3 de 2007, el muestreo fue de tipo estratificado, participando en el estudio 97 estudiantes, que cumplieron con los criterios de inclusión: tener matrícula vigente del programa de IE de la Universidad y aceptar el consentimiento informado para participar en el estudio.

La información se recolectó de manera personal e individual por medio de una encuesta estructurada constituida por variables de condiciones sociodemográficas y antecedentes para E.C.N.T. Además los antecedentes de morbilidad y mortalidad. Variables de estilos de vida como es el componente: a) nutricional, b) determinación de actividad física se tomó el parámetro empleado por Pate RR y Cols (19) y se empleó la escala de intención de hacer ejercicio (20). c) el sueño, por medio del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg. d) el estrés se valoró a través de la escala de Sheldon Cohen. e) el hábito de consumo de alcohol se valoró a través de la Clasificación de Marconi f) y por último el hábito de fumar se valoró mediante **el test de Fagerstrom**. Se incluyó un apartado de observaciones provenientes tanto del encuestador, como de la unidad de análisis, la cual fue útil para el análisis de la información

El estudio respetó los parámetros éticos para estudios con seres humanos contenidos en la Resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia y el Código de Ética de Enfermería Ley 266 de 1996 aplicando los principios de confidencialidad, veracidad y beneficencia y no maleficencia. Para ello se realizó el consentimiento informado previo a la aplicación

## RESULTADOS

### Caracterización socio-demográficas

La edad promedio de los estudiantes fue de 18-20 años, en cuanto al sexo 78 eran hombres y 18 mujeres; un 52,1% pertenecen al estrato 3 y el 58,3% al régimen subsidiado, los estudiantes solo se dedican a labores académicas, el 99% es soltero, un 59,9% pertenecen a una familia nuclear un 10,4% no cuenta con un núcleo familiar y un 9,4% pertenecen a un hogar disfuncional grave. En los antecedentes familiares 27% tiene predisposición genética para desarrollar HTA y 35,4% para DM.

En cuanto a las relaciones sexuales 70 estudiantes han tenido relaciones sexuales, 42 han permanecido con solo una pareja sexual en un semestre pero solo se han protegido con preservativo 38; 27 han estado con más de dos personas en los últimos 6 meses y solo han utilizado preservativo 20, lo cual indica que quienes han tenido una única pareja en la intimidad en los últimos seis meses se cuidan más que quienes han estado con más de dos personas en un semestre.

### **Hábitos nutricionales**

Tanto en hombres como mujeres el porcentaje más alto se encuentra en el peso normal 56% y 17% respectivamente, en los hombres hay un mayor número de estudiantes con sobre peso 12% y obesidad 3%.

En el tipo de alimentos, los Estudiantes consumen grasas 3 veces al día (34,4 %), azúcar y dulces 2 veces al día (30,2%) estas son gran-

des cantidades en comparación con una sola ingesta de frutas y verduras al día, lo que indica que los alumnos llevan una dieta desproporcionada, rica en grasas, dulces, carbohidratos y pobre en frutas y vegetales.

Un 99 % no realiza dieta exagerada para bajar de peso, y un número de 69 de Estudiantes consumen al día desayuno, almuerzo y cena, el motivo principal para quienes solo desayunan y almuerzan o solo almuerzan y cenan es la falta de tiempo, en segundo lugar se encuentra la falta de recursos económicos.

### **Hábitos de consumo de alcohol**

El 51% de los estudiantes de Ingeniería Electrónica han consumido algún tipo de bebida alcohólica en los últimos dos meses con una cifra del 51%. Sin embargo un 66,7% no ingieren más de 20 ml de alcohol en situaciones especiales, al igual que el porcentaje de quienes no beben más de 100 ml de alcohol con una frecuencia menor o mayor a la de 3 veces a la semana, (79,2% y 89,6% respectivamente), estas cifras son equivalentes para quienes no han presentando 12 o más estados de embriaguez en un año. Esto indica que dentro del estilo de vida de los alumnos el consumo de alcohol no es muy marcado.

### Actividades físicas de deporte y tiempo libre

El 51% de los estudiantes son sedentarios pues practican menos de 150 minutos de ejercicio a la semana.

### **Estrés percibido**

En lo que respecta al estrés percibido, los estudiantes indicaron que en el último mes a veces

se han sentido alterados porque han ocurrido eventos inesperados (a veces= 33,3%, casi siempre= 14,6%, siempre= 8,3%), dicha situación no solo tiene que ver con los múltiples trabajos y parciales propios de la actividad académica, sino también con los problemas que deben enfrentar a nivel personal e interpersonal.

Sumado a esto vale la pena mencionar que las edades de los estudiantes oscilan entre 18 y 20 años (57,3%), etapa correspondiente a la adolescencia tardía, que implica una serie de cambios emocionales que los hace más vulnerables a factores estresantes.

Es así como los estudiantes indicaron haberse sentido incapaces de controlar aspectos importantes de su vida durante el último mes, unos con mayor frecuencia que otros (a veces= 33,3%, casi siempre= 20,8%, siempre= 5,2%). Igualmente se halló que se han sentido nerviosos y estresados (a veces= 43,8%, casi siempre= 24%, siempre= 12,5%), resultados que ratifican el grado de estrés manejado por los universitarios.

### ***Sueño y descanso***

Según los resultados obtenidos, un 64,6% de los estudiantes duermen menos de 6 horas al día, situación que se ve directamente relacionada con las labores académicas que demandan un largo periodo de tiempo para su realización y estudio y que por lo tanto los obliga a trasnochar.

En cuanto al grado de satisfacción con su sueño el 34,4% de los estudiantes manifestaron sentirse moderadamente satisfechos, comparado con un 17,7% que manifestaron sentirse insatisfechos, lo cual guarda relación con el número tan reducido de horas que los estudiantes

dedican diariamente para dormir por noche y con la calidad de sueño que tienen, como se observa más adelante donde se encontró que un 30,2% de los encuestados presentan dificultad para quedarse dormidos.

En cuanto a problemas de sueño se halló que un 30,2 de los estudiantes tienen dificultad moderada para quedarse dormidos y un 6,3% dificultad grave, aspecto en el que incide el estrés ocasionado por los múltiples trabajos y parciales y que influye directamente sobre la calidad del sueño y descanso.

De igual forma en lo referente a la dificultad que presentan para despertarse muy temprano, se encontró que el 16,7% tienen dificultad grave y un 13,5% muy grave, hecho relacionado con el número de horas tan reducido que dedican para dormir durante la noche y de igual forma con la calidad del sueño que se ve afectada por el estrés generado a causa de los compromisos académicos, de los problemas personales y también se puede incluir el consumo de cigarrillo, café y sustancias energizantes.

El 39,6% considero que su problema de sueño interfería un poco en su funcionamiento diario, seguido de un 29,2% correspondiente a algo y un 9,4% a mucho, demostrando de esta forma cómo influye la calidad del sueño sobre el desempeño académico de los estudiantes y su capacidad para realizar actividades de la vida diaria.

El 40,6% de los estudiantes indicaron que su problema de sueño no era evidente para los demás, aun así si se tiene en cuenta que un 34,4% respondió un poco, 17,7% algo y 7,3% mucho, es de considerar que aunque los porcentajes son divididos, es más representativa la cifra de estudiantes que creen que los demás se dan cuenta de su problema de sueño y que

afecta su calidad de vida ya que está influyendo sobre su desempeño académico, en su capacidad de concentración, de atención, de memorización y a nivel personal en su estado de ánimo.

En cuanto a la preocupación por su actual problema de sueño un 34.4% indico sentirse un poco preocupado y el 19,8% algo preocupado, seguido de un 7,3% correspondiente a los estudiantes que manifestaron sentir mucha preocupación por su actual problema de sueño, hecho causado por la falta de sueño y las repercusiones sobre su calidad de vida y su desempeño académico.

### ***Habito de fumar***

El 91,7% de los estudiantes no fuman, y aquellos que lo hacen (8,3%) iniciaron su consumo a los 15 años de edad, cifras que sugieren el conocimiento por parte de los estudiantes de las consecuencias del consumo de cigarrillo.

Los estudiantes que fuman indicaron que son diversas las circunstancias que estimulan o facilitan su consumo y entre estas se encuentran el cansancio, alcohol, amigos, ansiedad, estrés, preocupación, adicción y rumba, con lo que se puede concluir entonces que el estrés ocasionado por la carga académica y los problemas personales son el factor más predisponente para el consumo de cigarrillo.

Según el test de Fagerstrom aquellos estudiantes que fuman tienen una dependencia baja (6,3%), hecho que vale la pena resaltar pues además que en la carrera de Ingeniería Electrónica son pocos los estudiantes que fuman aquellos que lo hacen presentan una dependencia baja.

## **DISCUSIÓN**

De los Estudiantes encuestados 78 pertenecen al sexo masculino, la edad se encuentra en el rango de 18-20 años lo cual indica que se encuentran en la etapa de la adolescencia tardía según la Norma Técnica Para La Detección Temprana De Las Alteraciones Del Desarrollo Del Joven De 10 A 29 Años (21), periodo en el que es característico que el joven viva con sus padres y dependa aun económicamente de ellos, esto se evidencia en que el 76% de los Estudiantes no trabajan. El perfil psicológico en la adolescencia tardía generalmente es transitorio, cambiante y es emocionalmente inestable (22), lo cual le impide al Joven mantener relaciones emocionales estables lo que explica porque un gran número es soltero.

Acorde con que la Universidad es pública 52,1% pertenecen al estrato social 3 y al seguro social subsidiado 58,3%, esto concuerda con los datos aportados por el DANE en el año 2009 el cual muestra que en Villavicencio los estratos dos y tres son los que tienen un mayor porcentaje (31,7% y 40,1 % respectivamente) en cuanto a la distribución del total de viviendas según estrato socioeconómico (23).

Respecto al tipo de familia se pudo observar que un 10,4% no cuenta con un núcleo familiar, esto se debe a que muchos de los Estudiantes se desplazan de su ciudad de origen a otros lugares para culminar sus estudios y ser profesionales, teniendo que vivir solos, lo cual hace al joven más vulnerable para desarrollar conductas no favorables para su salud pues en la adolescencia tardía es cuando la persona se enfrenta a un sin número de transformaciones en las cuales forma su identidad ideando así el proyecto de su vida, pero este proceso no lo realiza solo si no que en el interfieren quienes lo

rodean principalmente la familia, secundariamente el núcleo social, al no estar presentes los padres quedara a expensas del grupo secundario que comúnmente son los amigos (24).

En cuanto a la funcionalidad familiar un 9,4% cuenta con un hogar disfuncional grave, esto resulta de gran importancia pues el no contar con un núcleo familiar, o contar con uno pero disfuncional puede influir en el correcto desempeño académico, pues la familia en momentos de estrés ayuda al estudiante a sobrellevarlo, convirtiéndose en una red de apoyo, por el contrario se ha demostrado que estudiantes que se encuentran en estrés académico y sumado a esto pertenecen a familias disfuncionales lo manifiestan con un bajo promedio escolar y hasta deserción estudiantil (25).

Con relación a los antecedentes un 27% tiene predisposición genética para desarrollar HTA 27% y la DM 35,4%, pues según estudios uno de los principales factores de riesgo para desarrollar DM es el factor genético (26), al igual que lo es para desarrollar HTA, por otro lado quienes afirmaron no tener familiares que padezcan este tipo de enfermedades puede que si las tengan, pero que hasta el momento la desconozcan, pues suelen ser latentes y no diagnosticadas a tiempo (27), (28).

En lo que respecta a la sexualidad al igual que los artículos mencionados en el marco investigativo un 72,9% de los estudiantes han tenido relaciones sexuales, y aunque los alumnos hacen uso del preservativo, paradójicamente quienes han tenido más dos parejas en la intimidad durante los últimos seis meses son quienes menos hacen uso de este, lo que aumenta el riesgo de presentar a futuro enfermedades de transmisión sexual (ETS) pues muchas de ellas no se manifiestan inmediatamente si no que se mantienen en un estado de latencia (29) como

lo son el VIH, sífilis, de esta manera al no protegerse no solo se coloca en riesgo la salud propia si no también la de los demás, a parte de las ETS otro aspecto importante a considerar son los embarazos no planeados que como se observaba en el marco investigativo cada vez aumentan en su número, los cuales como muestran los estudios pueden terminar en abortos (30-31), o deserción estudiantil.

En los hábitos nutricionales se evidencia que 12 % padece de sobre peso esto concuerda con los estudios mencionados en el marco investigativo pues el sobre peso es algo que cada vez se ha ido marcando mas en personas jóvenes<sup>30</sup> y es un punto de gran interés pues este es un factor de riesgo importante para desarrollar E.C.N.T, siendo así que hay estudios que concluyen que las personas con IMC por encima de lo normal tienen 2.55 veces mayor riesgo de dislipidemias, comparadas con las que tienen un peso normal (32).

No obstante el riesgo sigue persistente en los hábitos alimenticios pues hay un mayor consumo de carbohidratos, grasas, dulces y una disminución en la ingesta frutas y vegetales, lo cual hace que los Estudiantes tengan mayor tendencia a presentar sobrepeso y obesidad (33). Por su parte la OMS ratifica que la obesidad y el sobrepeso surgen a partir del aumento en la ingesta de alimentos hiper calóricos (34).

Continuando con los hábitos alimenticios los resultados demuestran que 69 estudiantes consumen desayuno, almuerzo, cena y el principal motivo para quienes solo desayunan y almuerzan es la falta de tiempo, en lo que se evidencia que la carga académica tiene influencia en los estilos de vida que los Estudiantes desarrollan.

Otro dato interesante en cuanto a los Estilos de Vida que llevan los estudiantes es que el 51% ha consumido algún tipo de bebida alcohólica

en los últimos 6 meses, pero no lo hacen con frecuencia, ni en grandes cantidades, lo cual nos indica que esta no hace parte de su cotidianidad; en contraste con un estudio realizado en Bogotá el cual en sus resultados encontró una prevalencia de alcoholismo del 23% y de riesgo del alcoholismo del 75% (35).

Pero aunque el consumo de alcohol no haga parte de la cotidianidad de los estudiantes siguen persistentes múltiples factores de riesgo entre ellos aumento en el número de relaciones sexuales sin protección lo cual lleva a no solo adquirir si no también a transmitir ETS y a presentar embarazos no planeados, pues en una universidad pública de Cartagena se encontró que el consumo de alcohol por parte de los jóvenes universitarios no solo altera su parte física, sino también las relaciones sexuales sin protección o riesgosas; sumado a esto la ingesta de alcohol es un predispositor para desarrollar enfermedades cardiovasculares, cirrosis hepática y diversos cánceres, estando ligado también a los traumatismos involuntarios e intencionales, en particular los causados por los accidentes de tránsito, los actos de violencia y los suicidios. Siendo así que los traumatismos mortales atribuibles al consumo de alcohol tienden a producirse en los grupos etarios relativamente más jóvenes (37).

El alcohol es una droga que genera dependencia y que puede llegar a producir enfermedades mentales, y así como para quienes ya tienen trabajo genera un problema en el desempeño de sus labores, pues al llegar con "resaca" tienen sus compañeros que ayudarle a realizar sus funciones (38) así mismo afecta el rendimiento académico del Estudiante quien por estar embriagado no cumple correctamente con sus responsabilidades académicas.

Sumado a esto se encontró que los llevan una

vida sedentaria pues un 51% realiza menos de 150 minutos de ejercicio a la semana, lo cual aumenta el riesgo de padecer E.C.N.T como DM, HTA, hipercolesterolemia, enfermedades cardiacas. Estos datos concuerdan con los aportados por los artículos descritos en el marco investigativo los cuales afirman que el 16% de los estudiantes tenían niveles altos de conductas sedentarias y niveles bajos de actividad física simultáneamente (39-40).

El realizar actividad física de manera regular disminuye no solo el riesgo de padecer HTA, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, DM, cáncer de mama y de colon, sino que también tiene beneficios importantes en la salud ósea y funcional (41).

Con relación al estrés percibido, valorado a través de la escala de Sheldon Cohen, se halló que el 56,2% de ellos se han sentido alterados a causa de eventos inesperados (a veces= 33,3%, casi siempre= 14,6%, siempre= 8,3%), igualmente también señalaron sentirse incapaces de controlar aspectos importantes de su vida 59,3% (a veces=33,3%, casi siempre= 20,8%, siempre=5,2%), hechos que se relacionan con el porcentaje de estudiantes que indican haberse sentido nerviosos y estresados, 80,3% (a veces= 43,8%, casi siempre= 24%, siempre 12,5%), resultados similares a los encontrados en el estudio titulado factores que ocasionan estrés e estudiantes universitarios, donde el 97,4% de los estudiantes afirmaron haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (42).

Según lo encontrado en la literatura las dos principales causas de estrés en estudiantes universitarios son los parciales y las intervenciones en público, seguido de la sobrecarga y aspectos relacionados con la metodología empleada por

el docente. El problema radica en que según la investigación depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico, el estrés ocasiona depresión entre los estudiantes, sobre todo entre las mujeres (68,7%) (43).

Por otro lado, otro aspecto sobresaliente es que el 64,6% de los estudiantes duermen menos de 6 horas diarias por noche, así mismo presentan dificultad moderada para quedarse dormidos (30,2%) y una cifra mucho menor dificultad grave (6,3%); cifras que contrastan con la dificultad que tienen para despertarse muy temprano donde se encontró el 16,7% tienen dificultades graves y el 13,5% muy graves.

Del mismo modo, los estudiantes no se sienten satisfechos del todo con su sueño, es así como el 34,4% correspondió a aquellos que indicaron sentirse moderadamente satisfechos con su sueño, seguido de aquellos que indicaron sentirse insatisfechos (17,7%), lo cual coincide con lo encontrado en la literatura, donde se halló que aproximadamente un tercio de la muestra presenta importantes dificultades del sueño (44), de igual manera, es importante mencionar un estudio realizado en 1999, donde Vera, Maldonado y Navarro encontraron cifras muy similares a las encontradas en el presente estudio: 17% de los estudiantes dice tener una mala calidad de sueño (45).

Igualmente, los estudiantes consideraron que su problema de sueño interfería en su funcionamiento diario (39,6%= un poco; 29,2%= algo; 9,4% mucho) y tan solo el 17,7% indico no tener ningún problema. Es de destacar que en cuanto a si los demás se daban cuenta de su problema de sueño por lo que afectaba su calidad de vida, un 34,4% respondió un poco, 17,7% algo y 7,3% mucho, situación que se relaciona con los efectos que tiene la falta de sueño sobre su desempeño académico donde se

incluye la capacidad de concentración, de memoria, de atención y también sobre su estado de ánimo.

Por otro lado el 37.5% de los encuestados, dice sentirse poco preocupado por su actual problema de sueño (34,4%), seguido de aquellos que manifiestan sentirse algo preocupados (19,8%) y son muy pocos los que sienten mucha preocupación (7,3%). Lo anterior lleva a pensar que los estudiantes no consideran la falta de sueño como un problema, sino al contrario como algo propio del estudio y a lo cual se deben acostumbrar; por lo tanto no son conscientes de las consecuencias de una mala calidad del sueño, entre las que se encuentran problemas de aprendizaje, bajo rendimiento académico, e igualmente el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como depresión, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras, como se menciona en el artículo neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario (46).

En cuanto al consumo de tabaco, el 8,3% de los estudiantes fuma, hecho que resulta alentador si se compara con los resultados obtenidos en otros estudios como el realizado en la Universidad de Manizales con una muestra de 237 estudiantes y donde se halló como resultado que el 41% de los universitarios son fumadores (47) Del porcentaje de estudiantes que fuman se encontró que el 3,1% iniciaron su consumo a los 15 años de edad, Igualmente se estableció que las circunstancias que estimulan o facilitan su consumo son el cansancio, alcohol, amigos, ansiedad, estrés, preocupación, adicción y rumba; también vale la pena mencionar que según el test de Fagerstrom aquellos estudiantes que fuman (8,3%) tienen una dependencia baja (6,3%).

Otro de los hallazgos encontrados es que el

63,5% de los estudiantes no pertenecen a ningún grupo social esto puede atribuirse a la carga académica, pues los trabajos y exámenes dejan poco tiempo para que el alumnado tenga momentos de esparcimiento. un porcentaje mínimo a comparación con los obtenidos en otros estudios realizados en universitarios.

## **CONCLUSIONES**

De los Estudiantes encuestados del programa de I.E de la Universidad de los Llanos 78 pertenecen al sexo masculino, las edades oscilan entre los 18 y 20 años, en su estado civil son solteros; pertenecientes al estrato social 2 y 3, con un tipo de afiliación subsidiado, solo se dedican a labores académicas.

Los antecedentes familiares de los estudiantes indican que estos presentan factores de riesgo para desarrollar ECNT como DM e HTA.

Las familias con una disfuncionalidad grave aumentan el estrés en los estudiantes, teniendo efecto en las labores académicas las notas disminuyen y el promedio desciende, llegando a ocasionar incluso la deserción del alumno.

Los estudiantes tienen inadecuados hábitos alimenticios, pues llevan una dieta con una ingesta aumentada en carbohidratos, azúcares, grasas, y disminuida en frutas y vegetales, sumado a esto practican menos de 150 minutos de ejercicio a la semana lo cual según la OMS se considera sedentarismo.

Los estudiantes duermen menos de 6 horas diarias por noche, hecho que se relaciona con la carga académica.

El 8,3% de los estudiantes de fuman hecho que sobresa si se tiene en cuenta que en esta carrera predomina el género masculino y que es

## REFERENCIAS

- <sup>3</sup> Aguilar Ye A, Pérez López D, Rodríguez Guzmán L.M, Hernández Cruz S.L, Jiménez Guerra F, Roberto Rodríguez García R. Prevalencia estacionaria de sobrepeso y obesidad en universitarios del sur de Veracruz, rev un med; 2010; 12(46):24-28 Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:[http://apps.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13150439&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=304&ty=26&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=304v12n46a13150439pdf001.pdf](http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13150439&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=304&ty=26&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=304v12n46a13150439pdf001.pdf)
- <sup>4</sup> Magallanes Monrreal M, Gallegos Cabriales E.C, Carrillo Cervantes A. L, Sifuentes Leura D, Olvera Blanco M.A. Sobrepeso, obesidad y dislipidemias en población universitaria del noreste de México. Invest. educ. enferm. 2010; 28(1): 101-107. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet:[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072010000100012&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072010000100012&lng=es).
- <sup>5</sup> Gallardo Wong I, Buen Abad Eslava L.L. Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. Med.2011; p. 6-11 Revisado desde 28 de febrero del 2013 desde internet:[http://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol11\\_num1/articulos/mala.pdf](http://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol11_num1/articulos/mala.pdf)
- <sup>6</sup> Farinola Martín G., Bazán Nelio E.. 2011 Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. Rev. argent. cardiol. 79(4): 351-354. Revisado desde 28 de febrero del 2013 desde internet:[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1850-37482011000400008&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-37482011000400008&lng=es).
- <sup>7</sup> R. González Cabanach, Fernández Cervantes, L. González Déniz y C. Freire Rodríguez. 2010 Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Fisioterapia 32(4):151–158 Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:<http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/146/146v32n04a13151536pdf001.pdf>
- <sup>8</sup> Gutiérrez Rodas J.A, Montoya Vélez L.P, Toro Isaza B.E, Briñón Zapata M. A, Rosas Restrepo E, Salazar Quintero L.E. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES Med. 2010; 24(1): 7-17. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012087052010000100002&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012087052010000100002&lng=en).
- <sup>9</sup> Salcedo Monsalve A, Palacios Espinosa X, Espinosa A.F. Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. 2010; 29(1): 77-97. Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/640/1463>
- <sup>10</sup> Arrieta Vergara K, Díaz Cárdenas S, González Martínez F. Consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes de una universidad pública de Cartagena. rev.colomb.psiquiatr. 2011;

40(2) Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:[http://www.sci.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003474502011000200004&lng=es&nrm=iso](http://www.sci.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003474502011000200004&lng=es&nrm=iso)

<sup>11</sup> Acosta S, Ibáñez E, Alfonso A, Cifuentes L, Gamba S, Mojica C, Vargas V, Patiño E. Factores de contexto asociados al consumo de alcohol en estudiantes universitarios. CES Salud Pública. 2011; 2(2): 136-147. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a07v14n14.pdf>

<sup>12</sup> G. Oviedo, A. Morón de Salim, I. Santos, S. Sequera, G. Soufrontt, P. Suárez. 2008 Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela. Nutr. Hosp 23(3):288-293 Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet:<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original13.pdf>

<sup>13</sup> Rocío Mora D. Patricia Olgún A, Nelson Ogalde S. Jorge Gregoire. 2008 Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en alumnos de Medicina y Sociología, Universidad de Valparaíso. ANACEM 5(2): 82-86 Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet: [http://revista.anacem.cl/web/wpcontent/uploads/2012/03/vol5N2\\_investigacion3.pdf](http://revista.anacem.cl/web/wpcontent/uploads/2012/03/vol5N2_investigacion3.pdf)

<sup>14</sup> Pablo SF, Luis GQ, Diana UM. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos: estudio exploratorio. rev.fac.med [revista en la Internet]. 2007 [citado 2013 Mar 09]; 15(2): 207-217. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012152562007000200008&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012152562007000200008&lng=es).

<sup>15</sup> Matteucci R; Schub T. Enfermedades de transmisión sexual en países en vía de desarrollo. (Glendale, California); 2010 Apr 23 (2p). [citado 26 de marzo de 2013] disponible en:<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nre&AN=SPA5000002846&lang=es&site=nrc->

<sup>16</sup> Acosta S, Ibáñez E, Alfonso A, Cifuentes L, Gamba S, Mojica C. conductas de salud y factores de riesgo en la salud sexual y reproductiva de una población universitaria Nova. 2010; 8 (13): 1794-2470. Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:[http://www.unicolmayor.edu.co/invest\\_nova/NOVA/NOVA13\\_ARTORIG3.pdf](http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA13_ARTORIG3.pdf)

<sup>17-18</sup> Páez Cala ML, Castaño Castrillón JJ. 2010 Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes De Una Facultad De Psicología. Psicología Desde El Caribe; 155-178. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet:<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21315106008>. Consultado el 6 de febrero de 2013.

<sup>19</sup> Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al.: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995 Feb 1;273(5):402-7. Citado 10 de julio de 2012. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386?dopt=Abstract>

<sup>20</sup> MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL –REPÚBLICA DE COLOMBIA. 2005. Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad

física: Programa nacional de actividad física. Colombia activa y saludable. ISBN: 958-97695-1-9. Imprenta Nacional de Colombia.

<sup>21</sup> Norma Técnica Para La Detección Temprana De Las Alteraciones Del Desarrollo Del Joven De 10 A 29 Años Citado 20 de septiembre 2013 Disponible en: <http://www.saludcolombia.com/actual/htmlnormas/ntjoven.htm>

<sup>22</sup> DANE 2009 Informe De Coyuntura Regional Económica Regional Departamento Del Meta Citado 20 de septiembre 2013 Disponible en: [http://www.dane.gov.co/files/icer/2010/meta\\_icer\\_\\_10.pdf](http://www.dane.gov.co/files/icer/2010/meta_icer__10.pdf)

<sup>23</sup> Morales Rodríguez M, Rivera Alcántar G. Relación entre recursos personales y familiares en adolescentes tardíos Revista de Psicología (Nueva época) 2012; 9(19), 46-58 Revisado desde 20 de septiembre del 2013 desde internet:[http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha\\_0919\\_046-058.pdf](http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha_0919_046-058.pdf)

<sup>24</sup> Morales Rodríguez M, Rivera Alcántar G. Relación entre recursos personales y familiares en adolescentes tardíos Revista de Psicología (Nueva época); 2012; 9(19), 46-58 Revisado desde 20 de septiembre del 2013 desde internet:[http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha\\_0919\\_046-058.pdf](http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha_0919_046-058.pdf)

<sup>25</sup> Guía de Atención de la DM2. Minprotecciónsocial. Disponible en: [www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)

<sup>26</sup> Federación Internacional de Diabetes Citado 20 de septiembre 2013. Desde: [http://www.idf.org/sites/default/files/5E\\_IDFAtlasPoster\\_2012\\_ES.pdf](http://www.idf.org/sites/default/files/5E_IDFAtlasPoster_2012_ES.pdf)

<sup>27</sup> Organización Panamericana de la salud Día mundial de la salud Citado 20 de septiembre 2013. Desde:<http://www.paho.org/hipertension/>

<sup>28</sup> Organización Mundial de la Salud. Citado 20 de septiembre 2013. Desde:[http://www.who.int/features/factfiles/sexually\\_transmitted\\_diseases/facts/es/index1.htm](http://www.who.int/features/factfiles/sexually_transmitted_diseases/facts/es/index1.htm)

<sup>29</sup> Acosta S, Ibáñez E, Alfonso A, Cifuentes L, Gamba S, Mojica C. conductas de salud y factores de riesgo en la salud sexual y reproductiva de una población universitaria Nova. 2010; 8 (13): 1794-2470. Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:[http://www.unicolmayor.edu.co/invest\\_nova/NOVA/NOVA13\\_ARTORIG3.pdf](http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA13_ARTORIG3.pdf)

<sup>30</sup> Páez Cala ML, Castaño Castrillón JJ. 2010 Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes De Una Facultad De Psicología. Psicología Desde El Caribe; 155-178. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet:<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21315106008>. Consultado el 6 de febrero de 2013.

- <sup>31</sup> Aguilar-Ye A, Pérez-López D, Rodríguez-Guzmán L.M, Hernández Cruz S.L, Jiménez Guerra F, Rodríguez García R. Prevalencia estacionaria de sobrepeso y obesidad en universitarios del sur de Veracruz, *rev un med*; 2010, 12(46):24-28 Revisado desde internet:[http://apps.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13150439&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=304&ty=26&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=304v12n46a13150439pdf001.pdf](http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13150439&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=304&ty=26&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=304v12n46a13150439pdf001.pdf)
- <sup>32</sup> Magallanes Monrreal M, Gallegos Cabriales E.C, Carrillo Cervantes A.L, Sifuentes Leura D, Olvera Blanco M.A. 2010 Sobrepeso, obesidad y dislipidemias en población universitaria del noroeste de México. *Invest. educ. enferm* 28(1): 101-107. Revisado desde 9 de Marzo del 2013 desde internet:[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072010000100012&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072010000100012&lng=es).
- <sup>33</sup> Gallardo Wong I, Buen Abad Eslava L.L. Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. *Med.* 2011. p. 6-11 Revisado desde 28 de febrero del 2013 desde internet: [http://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol11\\_num1/articulos/mala.pdf](http://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol11_num1/articulos/mala.pdf)
- <sup>34</sup> Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad Citado 20 de septiembre 2013. Desde:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- <sup>35</sup> Salcedo Monsalve A, Palacios Espinosa X, Espinosa A.F. Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. 2010. 29(1): 77-97. Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/640/1463>
- <sup>36</sup> Arrieta Vergara K, Díaz Cárdenas S, González Martínez F. Consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes de una universidad pública de Cartagena. *rev.colomb.psiquiatr* 40(2) Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:[http://www.sci.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003474502011000200004&lng=es&nrm=iso](http://www.sci.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003474502011000200004&lng=es&nrm=iso)
- <sup>37</sup> Organización Mundial de la Salud. Alcohol Citado 20 de septiembre 2013. Desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>
- <sup>38</sup> Organización Mundial de la Salud. Citado 20 de septiembre 2013. Desde:[http://www.who.int/substance\\_abuse/expert\\_committee\\_alcohol\\_trs944\\_spanish.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/expert_committee_alcohol_trs944_spanish.pdf)
- <sup>39</sup> Farinola Martín G., Bazán Nelio E. 2011 Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Rev. argent. cardiol.* 79(4): 351-354. Revisado desde 28 de febrero del 2013 desde internet:[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1850-37482011000400008&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-37482011000400008&lng=es).
- <sup>40</sup> Varela M.T, Duarte C, Salazar I.C, Lema L.F, Tamayo J.A, 2011 Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas *Colomb med* 42(3): 77-269 Revisado desde 28 de Febrero del 2013 desde internet:<http://www.bioline.org.br/pdf?rc11049>

- <sup>41</sup> Organización Mundial de la Salud. Actividad física Citado 20 de septiembre 2013. Desde: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- <sup>42</sup> Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez E, Saucedo R. factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. ENE, revista de enfermería [internet]; 2010 [citado 10 dic. 2013]; 4 (3): 4-7. Disponible en: <http://enfermeros.org/revista>
- <sup>43</sup> Liliana MV, Javier G, Beatriz TI. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES medicina [internet]. 2010 [citado 09 marzo 2013]; 24 (1): 11-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012087052010000100002&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012087052010000100002&lng=en).
- <sup>44</sup> SIERRA JC, JIMENEZ NAVARRO C, MARTIN ORTIZ JD: calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud mental [internet]. 2002 [citado 1 nov. 2013]; 25 (6): 35-43. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
- <sup>45</sup> VERA F, MALDONADO E, NAVARRO JF: evaluación de la calidad de sueño en estudiantes universitarios mediante el cuestionario de Pittsburg. Vigilia-sueño, 11:31-32, 1999.
- <sup>46</sup> Paul CM, Jimena RP, Katia MV. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la facultad de medicina de la UNAM [internet]. 2013 [citado 09 dic. 2013]; 56 (4): 13. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>.
- <sup>47</sup> José Jaime CC, Martha Luz PC, Jaime Hernán PM, Estefanía RB, Gustavo Andrés SC, Johana Marcela TR, et al. Estudio descriptivo sobre tabaquismo en la comunidad estudiantil de la Universidad de Manizales. Rev.fac.med.unal [revista en la Internet]. 2008 [citado el 16 de noviembre 2013], 56 (4): 302-317. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-00112008000400003&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112008000400003&lng=en).

# LA VISIÓN DE UNA ESTUDIANTE

**Martínez- Pulido María Alejandra**

El iniciar una etapa de la vida es necesario desde el primer contacto de cuidado comen- aceptar los retos que esta nos pone, el proceso mos a amarla, ahora si me preguntan si era la de formación en la que nos encontramos emer- carrera que quería, seré sincera, no lo era, pero gidos, es uno de ellos, pues si bien muchos, por gracias a Dios, me puso en la carrera correcta, no decir todos, en algún momento han tenido en el momento correcto. que superar un reto, para algunos será pasar una materia en especial, para otros terminar el proyecto de grado antes de terminar la carrera; El estar estudiando enfermería se ha convertido pues si bien si me preguntan diría todas las an- en la experiencia más emocionante que he po- teriores. Siempre he creído que lo que hacemos dido encontrar, ya que de una u otra manera he y logramos durante la vida universitaria nos aprendido no solo a dar cuidado sino que he abona en parte a nuestra vida profesional, las tenido que aprender de distintas disciplinas, relaciones que hacemos, las experiencias ad- cuando inicie no tenía ni idea que la enfermería quiridas, cada acción trae una consecuencia y tenía un poco de mercadeo, de administración, de economía, de matemática, humanidades, esta una enseñanza. hasta de ingeniería, mucho menos que en enfermería se investigaba, que equivocada estaba

Cuando inicie la carrera como la gran mayoría, ahora en este momento hasta de arte he tenido que la iniciamos no era precisamente porque que aprender, sumado a esto el encontrarme nos gustara la enfermería o porque quisiéramos realizando monitorias he tenido que aprender ser enfermeros, algunos la iniciaron ya que no un poco más. pudieron ingresar a medicina, otros porque simplemente se dejaron influencias de los familia- res y solo una corta parte de los estudiantes Todo comienzo cuando decidí presentarme pa- que ingresan son porque verdaderamente aman ra la monitoria en la revista de la facultad, yo no la profesión desde el inicio; poco a poco con el tenía ni la más mínima idea de que tenía que pasar de los semestres la enfermería comienza hacer o que tenía que saber, pero bueno yo di- a ocupar un lugar importante en nuestra vida, go de todo hay que aprender un poco así que

me presente y fui seleccionada; allí tuve que aprenderme unas normas para realizar un artículo de investigación con unos nombres rarísimos, a duras penas me aprendí la norma Icontec en el colegio, y allí ya me hablaban de Vancouver, de APA, así que la única manera de poder responder ante la responsabilidad que se me había dado era estudiar.

Poco a poco fui entendiendo como era lo de la investigación, así que cuando tome el curso de seminario de investigación, digamos que fue una ventaja para poder por lo menos no estar perdida en clase, así mismo gracias a tener que leer los artículos que pasaban por la revista para su revisión, fue aumentando un poco más mi léxico, aunque solo un poco, el poder organizar en bases de datos mejoro mi capacidad de organización, a pesar que poco después tome la decisión de renunciar pues, estaba en sexto y creí en ese momento que era mejor tener más tiempo para poder estudiar más, grave error, me iba mejor cuando estaba corta de tiempo.

Pero bueno eso es cuento aparte, mientras renunciaba a la monitoria en la revista se presentó la oportunidad de ingresar a un grupo de investigación; el grupo de estudiantes semilleros en investigación, me permitió iniciar el proceso de proyecto de grado, proyectado para finalizar en un año, el tiempo exacto para poder terminar materias y así no tener que esperar meses después para poder graduarme, esto conlleva a lograr la representación de los estudiantes principiantes en investigación ante el comité de in-

vestigación, el cual podría llevar los intereses y dudas de los estudiantes que se encontraban haciendo investigación.

Durante esta etapa se me permitió hacer revisión de artículos que gracias a la experiencia adquirida en la monitoria con la revista de la facultad, creo que en lo posible pude llevar a cabalidad la responsabilidad otorgada.

Hoy por hoy ya finalizando mi representación en el comité creo que la experiencia y el aprendizaje que me dejo haber sido participe en los cambios que se pudieron realizar, constituyen para mi un gran orgullo, el cual trae sus beneficios pues ya que no solo tengo el conocimiento sino que también, a mi hoja de vida profesional se sumara una certificación, que puede que muchos no vean la dimensión de su importancia pero que para realizar mi maestría es muy valiosa.

Para finalizar esta breve historia, no me queda más que invitarlo a usted a ser participe de esta experiencia, quizás logre hacerlo mejor, entender que participar en la investigación, hace parte fundamental del enfermero, es necesario tener una voz estudiantil ante el comité, que permita replicar los puntos de vista de los estudiantes, además te tener una breve ventaja ante los demás pues si quiere algún día continuar con un proceso educativo superior, adivine que, la investigación es el eje fundamental en cualquier