

**CARTA AL EDITOR**

# **ESTILO DE VIDA, UN FACTOR DETERMINANTE EN LA SALUD DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS**

## **LIFESTYLE, A DETERMINING HEALTH FACTOR IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS**

**Mancha Flores, Juan Orlando<sup>1</sup> y Vela Ruiz, José Manuel<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Instituto de Investigaciones en Ciencias biomédicas. Facultad de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7547-4302>. Correo: [orlandomanchaf@gmail.com](mailto:orlandomanchaf@gmail.com)

<sup>2</sup> Instituto de investigaciones en ciencias biomédicas. Facultad de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1811-4682>. Correo: [semaxxvr@gmail.com](mailto:semaxxvr@gmail.com)

**Resumen:** Los estudiantes que se encuentran en etapa universitaria pueden ser vulnerables a la hora de tomar decisiones. En este sentido, muchos de ellos podrían inclinarse hacia la adopción de conductas inadecuadas con respecto a su salud. De esta manera, un estilo de vida caracterizado por hábitos perjudiciales influiría negativamente, tanto en su bienestar físico como psicológico. Además, esto sería perjudicial para su rendimiento académico. El estudiante puede optar erróneamente por conductas sedentarias, un desequilibrio alimenticio, una mala calidad de sueño, hábitos nocivos y trastornos mentales como ansiedad y depresión. Dado lo anterior, las medidas recomendadas para los estudiantes serían: en primer lugar, realizar actividad física, pues mejora la productividad, el estado de ánimo, reduce el estrés y la probabilidad de desarrollar enfermedades; en segundo lugar, llevar una alimentación saludable; en tercer lugar, es fundamental planificar y ordenar las actividades cotidianas; y, en cuarto lugar, evitar la procrastinación. Un apropiado estilo de vida sería una opción recomendable por sus beneficios.

**Palabras clave:** estudiante universitario, estilos de vida, factor. **Fuente:** DeCS.

Recibido: 28 Agosto 2021. Aceptado: 12 Septiembre 2021. Publicado: 24 Octubre 2021.

**Abstract:** College-bound students can be vulnerable when making decisions. In this sense, many of them could be inclined towards the adoption of inappropriate behaviors with their health. In this way, a lifestyle characterized by harmful habits would negatively influence both their physical and psychological well-being. Also, this would be detrimental to their academic performance. The student can erroneously opt for sedentary behaviors, an eating imbalance, a poor quality of sleep, harmful habits and mental disorders such

as anxiety and depression. Given the above, the recommended measures for students would be: first, physical activity, in order to improve productivity, mood, reduces stress and the probability of developing diseases; second, eat a healthy diet; third, it is essential to plan and order daily activities; and fourthly, avoid procrastination. An appropriate lifestyle would be a recommended option for its benefits..

**Key words:** college student, lifestyle, factor. **Source:**DeCS.

### SR. EDITOR

Los estudiantes que se encuentran en etapa universitaria pueden ser vulnerables a la hora de tomar decisiones. En este sentido, muchos de ellos podrían inclinarse hacia la adopción de conductas inadecuadas con respecto a su salud. De esta manera, un estilo de vida caracterizado por hábitos perjudiciales influiría negativamente, tanto en su bienestar físico como psicológico. Además, esto sería perjudicial para su rendimiento académico **(1)**.

Ahora bien, de manera general, las actividades académicas implican un reto para la mayoría de los estudiantes; aumenta la presión generada por la carga académica, y hay una desmotivación y falta de tiempo para una correcta práctica deportiva. Lo anterior, puede alterar su estilo de vida e, incluso, puede ocasionar consecuencias a largo plazo, tales como enfermedades físicas y/o mentales **(2)**.

Siguiendo con lo anterior, el sedentarismo es uno de los principales problemas, de hecho, la OMS menciona que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física, la cual es necesaria para obtener beneficios en la salud. Esto se debe a un aumento de los comportamientos sedentarios en el tiempo libre y durante las actividades laborales y domésticas **(3)**.

Un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica demostró que el 40% de los participantes no realizaba ningún ejercicio físico; por su parte, quienes sí lo hacían diariamente (60%), de ese grupo solo 68, 93% dedicaba, en promedio, solamente 7, 78 minutos a dicha actividad **(4)**.

Otro factor importante es la alimentación, En este sentido, debido a la falta de tiempo, muchos estudiantes afirman que ellos disminuyen sus períodos de consumo o, incluso, los postergan. Además, la calidad nutricional de la comida que ingieren es deficiente. Los alimentos que predominan dentro de la dieta de los discentes son ricos en triglicéridos, altos en colesterol y azúcares, lo que provoca problemas de salud **(5)**.

El desequilibrio alimenticio puede desencadenar enfermedades cardiovasculares y metabólicas como, por ejemplo, la obesidad, la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, el cáncer, etc.

Asimismo, la calidad de sueño también puede verse afectada, eso explicaría el cansancio, la falta de concentración, los cambios de actitud y los desórdenes emocionales que comprometerían el bienestar psicológico de los jóvenes. Por su parte, el uso de dispositivos electrónicos, justo antes de dormir, sería uno de los factores predisponentes. Este factor fue valorado en un estudio de la Facultad de Medicina Humana de una universidad en Perú, en el año 2020. En esta investigación se evidenció que un 73, 9% de los estudiantes usaba estos dispositivos todos los días en la hora antes de dormir **(6)**.

Otros factores que afectan la salud de los estudiantes son los hábitos nocivos. Así, el consumo de sustancias psicoactivas como, por ejemplo, tabaco, alcohol, etc. podría ser causa de muchas enfermedades respiratorias, gastrointestinales, cancerígenas, entre otras **(5)**.



Finalmente, la ansiedad y la depresión poseen efectos negativos en la salud mental. Los jóvenes frecuentemente cargan un peso emocional, trastornos de personalidad y, poco a poco, se desarrolla en ellos un desinterés social y académico.

De esta manera, se comprueba que los estilos de vida de los estudiantes en etapa universitaria los hacen propensos a desarrollar factores que pueden alterar su salud física y mental.

Dado lo anterior, las medidas recomendadas para los estudiantes serían: en primer lugar, realizar actividad física, pues mejora la productividad, el estado de ánimo, reduce el estrés y la probabilidad

de desarrollar enfermedades (2); en segundo lugar, llevar una alimentación saludable; en tercer lugar, es fundamental planificar y ordenar las actividades cotidianas; y, en cuarto lugar, evitar la procrastinación.

- De igual manera, las universidades también deben promover el apoyo al alumnado, a través de metodologías pedagógicas y programas de salud mental. En suma, todo esto contribuiría a mejores estilos de vida de los estudiantes universitarios, un buen rendimiento académico y una adecuada salud física y mental (ver **Tabla No. 1**)

**Tabla No. 1.** Estilo de vida de universitarios

ESTILOS DE VIDA	RIESGOS EN LA SALUD
Sedentarismo	Obesidad, insuficiencia vascular periférica, enfermedades cardiovasculares, lumbalgia, calambres musculares
Mala alimentación	Enfermedades metabólicas, cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, dislipidemias.
Mala calidad de sueño	Bajo nivel cognitivo, falta de concentración, irritabilidad, trastornos de conducta
Tabaco, alcohol y drogas	Cáncer, enfermedades respiratorias y gastrointestinales, sistema inmunológico deprimido
Estrés académico y psicológico	Ansiedad, depresión, problemas de memoria, insomnio

Fuente: Elaboración propia

**AGRADECIMIENTOS**

Los autores agradecen a todas las personas que contribuyeron en la confección, redacción y revisión del presente manuscrito.

**CONFLICTOS DE INTERÉS**

Los autores no declaran conflictos de interés durante la realización de este documento.

**FINANCIAMIENTO**

Este documento se financió con los fondos de las personas investigadoras.



**BIBLIOGRAFÍA**

1. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc enferm.* 2014 Jul 7; 20(2): 93–101. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010). Consultado: 16 setiembre del 2021.
2. Villavicencio M, Deza y Falcón I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Rev Conrado.* 2020 May; 16(74): 112–119. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000300112](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300112). Consultado: 16 setiembre del 2021.
3. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: OMS: 2002. Serie de Informes Técnicos: 180. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>. Consultado: 17 setiembre de 2021.
4. Jiménez S, Hernández J. Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Rev Cienc Ejerc Salud.* 2016 Jun; 14(1): 1-14. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/292342311\\_Actividad\\_física\\_y\\_otros\\_hábitos\\_de\\_vida\\_de\\_estudiantes\\_de\\_medicina\\_de\\_la\\_Universidad\\_de\\_Costa\\_Rica](https://www.researchgate.net/publication/292342311_Actividad_física_y_otros_hábitos_de_vida_de_estudiantes_de_medicina_de_la_Universidad_de_Costa_Rica). Consultado: 17 setiembre del 2021.
5. Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez L, Loayza J, Cabello C, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Rev Fac Med Hum.* 2016; 16(2): 57-65. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/317923605\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_DE\\_ESTUDIANTES\\_UNIVERSITARIOS\\_DE\\_CIENCIAS\\_DE\\_LA\\_SALUD](https://www.researchgate.net/publication/317923605_ESTILOS_DE_VIDA_DE_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_DE_CIENCIAS_DE_LA_SALUD). Consultado: 17 setiembre del 2021.
6. Allende F, Acuña J, Ezequiel Roque J, Correa López LE. Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina, durante la pandemia. *Rev Fac Med Hum.* 2021; 21(2): 465–467. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200465&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200465&script=sci_arttext). Consultado: 14 setiembre del 2021.

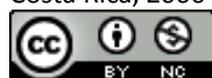
Correo: orlandomanchaf@gmail.com

**Declaración de autores y contribución de colaboradores**

Autor	Contribución
Mancha Flores, Juan Orlando	Participó en la generación, recolección de información, redacción y versión final del artículo original.
Vela Ruíz, José Manuel	Encargado de la revisión general del artículo y edición, revisión final del artículo

**AUTOR DE CORRESPONDENCIA**

Mancha Flores, Juan Orlando



# PUBLIQUE EN LA REVISTA MÉDICA DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

<https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/index>

Guía para Autores

[https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/guia\\_autores](https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/guia_autores)

## COMO PUBLICAR ARTÍCULOS EN ESTA REVISTA

Antes de enviar un artículo a la Revista Médica de la UCR, por favor, asegúrese que cumple con las normas abajo indicadas, de lo contrario los trabajos no se aceptarán para la revisión inicial.

**Asegúrese de que el mismo cumple los parámetros abajo indicados, de tal manera nos ahorraremos mucho tiempo, esfuerzo e inconvenientes.**

**ENVIAR EL TRABAJO AL EMAIL DE LA REVISTA: [rev.med.ucr@gmail.com](mailto:rev.med.ucr@gmail.com)**

**Lea cuidadosamente las guías de autores antes de enviar su trabajo**

**GUÍA e INSTRUCCIONES PARA AUTORES**

**REVISAR ESTE APARTADO ANTES DE SOMETER SU TRABAJO A PUBLICACIÓN**

